Михаил и Люсия Некрасовы

Витапсихология

Михаил и Люсия Некрасовы

Витапсихология

книга-учебник

Манускрыпт-Львов 2011

Витапсихология – это книга-учебник о том, как стать счастливым независимо от обстоятельств.
Тема, разумеется, не нова, ещё в Буддизме 2500 лет тому назад был предложен восьмеричный путь избавления от страданий. Только в отличие от Буддизма, избавление от страданий на этот раз предлагается на основе опыта современной волны психологии и психотерапии.
Книга предназначена для тех, кто ищет ответ на вопрос, каким образом человеку относиться к жизни, чтобы быть в гармонии с окружающим миром и самим собой. Обзор содержания книги читайте в предисловии от авторов.

Для возможного обмена информацией и энергией оставляем наш адрес электронной почты: mihlyus@mail.ru

Посвящается нашим дочерям
МАРИНЕ И ТАТЬЯНЕ

От авторов

Большинство читателей, прежде чем покупать незнакомую для них книгу, обычно интересуются, что в ней будет нового, полезного и интересного.

А нового и полезного более чем за 30 лет психотерапевтической практики и личных духовных поисков у нас накопилось достаточно много, и не поделиться нашими находками было бы, по мнению друзей, преступлением перед существованием.

Учитывая потребности читателя в новизне, наше повествование от авторов начнём с краткого обзора содержания книги.

В начальных главах этой книги мы изложили наше видение основных проблемных положений психологии.

В первой из них («Картография человеческой психики») изложена история развития вопроса о структуре информационного содержания человеческой психики. Завершается эта глава наглядной графической картой. В отличие от известной картографии Станислава Грофа, предлагаемая нами картография более расширена. Возможно, читателям, не знакомым с исследованиями Станислава Грофа, эта глава может показаться слишком сложной. В таком случае её можно пропустить и вернуться к ней после прочтения книги.

Особый интерес для психологов может представлять предложенная нами во второй главе **матрица психических функций,** а также составленная на базе этой матрицы и изложенная в третьей главе **классификация психических типов**. Неоднократно делались попытки создания системной модели взаимосвязи психических функций (эмоции, воли, интуиции, мышления, инстинкта) на основе наблюдения за человеческим поведением, но все эти модели не выдерживали критики и не были приняты психологией как наукой. В отличие от предложенных ранее моделей, авторы этой книги составили матрицу психических функций на основании схемы функционирования основных блоков кибернетических систем. Мы полагаем, что на этот раз попали в цель.

В главе «Экзистенциональные потребности человека» авторы предлагают на рассмотрение свою систему сущностных потребностей человека и прилагаемую к ней классификацию экзистенциональных типов.

Главы с пятой по девятую в большей степени могут заинтересовать чи-

тателей, которые хотели бы получить ответ на вопрос, *в чём заключается смысл человеческой жизни и как им руководствоваться*. В этих главах раскрываются способы реализации таких основополагающих для нашего Духа и Души ценностей как Умиротворение, Любовь и Сознательность.

Главы с десятой по семнадцатую посвящены оздоровлению эмоциональной сферы человека. В них изложены методики трансформации таких эмоций и эмоциональных состояний как страх, обида, неуверенность, гнев и т. д. Вполне возможно, что некоторые из предложенных нами в этих главах методики окажутся ноу-хау. Во всяком случае, в доступных для нас источниках литературы подобных методик мы не обнаружили.

Главы с восемнадцатой по двадцатую посвящены оздоровлению человеческого мировоззрения, а значит в некоторой степени интеллектуальной сферы человека. Для философов особый интерес в этой серии глав может представлять глава «Мандала реальности, какова она есть». В ней авторы предлагают на рассмотрение в концептуальной и графической форме видение мира, в котором показано неразрывное единство известных философских взглядов на мир и жизнь. Конечно, у нас нет стопроцентной уверенности в том, что предлагаемая нами «Мандала реальности» полностью соответствует действительности, но зато есть стопроцентная уверенность в том, что такого рода мировоззрение наиболее благоприятно для человеческой психики.

Двадцать первая глава не является базовой, а всего лишь подготовительной к последующей двадцать второй главе, а также, в некоторой степени, к четвёртой. В этой главе приведен анализ основополагающих принципов существования и теоретическое обоснование того, почему первоэлементов существования только пять, а скажем, не шесть или девять. Тем читателям, которым теоретические выкладки этой главы покажутся утомительными, со спокойной совестью могут её пропустить.

Для тех, кто находится в поисках Себя, небезынтересно будет познакомиться с двадцать второй главой («Духовная реализация пяти первоэлементов»). В этой главе авторы предлагают на рассмотрение карту-модель возможных путей духовного поиска, а также систематизацию того, что ранее в мире духовных поисков считалось принципиально невозможным.

И наконец, в последней двадцать третьей главе мы не забыли уделить внимание бренному физическому телу. В этой главе рассматривается вопрос о возможности достижения просветления физического тела.

В целом о книге можно сказать, что для многих читателей она покажется достаточно сложной, но нет сомнения в том, что читателей, освоивших материал этой книги, ожидает значительный интеллектуальный и психологический рост. А те читатели, которые найдут возможные существенные промахи авторов, вырастут вдвойне.

Это, пожалуй, всё, что мы можем позволить себе сказать в объёме предисловия от авторов о содержании книги.

А теперь ответим на два вопроса, которые, вероятно, могут возникнуть у читателей в процессе ознакомления с содержанием этой книги.

Один из них - *почему наша книга имеет название «**Витапсихология**» и что это означает?*

Во-первых, ключевые для психологии модели, описывающие структуру психических функций, систему ценностей, эталонное отношение к жизни для здоровья тела и души выведены у нас, в отличие от общепринятой психологии, на основе принципов осуществления **жизни,** имя которой **ВИТА.** Во-вторых, предложенная нами психология в большей степени прикладная, то есть приложена к **жизни**.

Второй вопрос – *почему в книге много повторений*?

Для лучшего запоминания, подобно припеву к песне, в книге повторяются базовые положения и идеи **«Витапсихологии».** С другой стороны, повторяются они с разных позиций и под разными углами обозрения, что позволяет углубить и расширить их понимание.

В заключение предисловия от авторов хотелось бы от всей души поблагодарить всех, кто прямо или косвенно принимал участие в создании этой книги.

Светлану и Леонида Теодоровичей – за бескорыстную помощь в организации и проведении различных семинаров, тренингов и лекций по Витапсихологии. За готовность оказать помощь в решении любых проблемных жизненных ситуаций.

Светлану Шилову – за организацию и помощь в проведении в течение ряда лет многочисленных семинаров и тренингов в регионе Кузбасса.

Гроссмейстера Леонида Юдасина за организацию семинаров в Израиле и многочисленные дискуссии на философские, религиозные и психологические темы, в результате которых были рождены многие идеи этой книги.

Всех тех, кто когда-либо оказывал нам помощь в организации семинаров, тренингов и лекций по витапсихологии в разных городах бывшего Советского Союза и других стран. Перечислить всех поимённо, к сожалению, не представляется возможным хотя бы из-за того, что имена и фамилии многих из них оказались безнадёжно утерянными.

Также особую благодарность хотим выразить многочисленным участникам наших школ, семинаров, тренингов и марафонов, которые искренне делились с нами описанием своих переживаний расширенных состояний сознания. Без информации об этих переживаниях создание Витапсихологии было бы весьма проблематичным.

Глава 1

КАРТОГРАФИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПСИХИКИ

Каждому компьютерщику и опытному пользователю при работе с компьютером желательно знать его информационное содержание. А человеку, стремящемуся к самопознанию, необходимо иметь некоторое представление об информационном содержании человеческого биокомпьютера.

В психологии и психотерапии накопилось более чем достаточно экспериментального и методического материала для полноценного ответа на вопрос о человеческом биокомпьютере. Кроме того, немало ценной информации на эту тему можно почерпнуть из богатейшего религиозно-мистического опыта (шаманизм, йога, оккультизм, даосизм, суфизм, хасидизм, каббала, дзог-чен, исихазм и т.д.) или из опыта таких гигантов самоисследования как А. Гхош, Д. Лили, К. Кастанеда, Кен Уилбер и др.

Учитывая направленность витапсихологии, мы решили в большей мере придерживаться опыта психологических исследований.

Первым из психологов, внёсшим значительный вклад в исследование информационного содержания человеческой психики, был основатель психоанализа З. Фрейд. В результате своих наблюдений З. Фрейд обнаружил, что психика человека состоит из **Сознания, Предсознательного** и **Бессознательного**. **Сознание** включает в себя лишь то, что осознаётся в каждый данный момент времени. **Предсознательное** – это ***латентное Бессознательное***, стоящее близко к **Сознательному** и способное стать ***Сознательным***. А **Бессознательное** – это неосознаваемые «первичные» влечения, инстинкты, желания, импульсы.

Другую разновидность трёхструктурного содержания психики Фрейд увидел в наличии: **«Оно», «Я», «Сверх-Я».**

«Оно» – наиболее архаичная, безличная, всецело бессознательная часть психического аппарата, резервуар психической энергии, в котором локализованы все основные влечения, стремящиеся к удовлетворению. **«Я»** является посредником между **«Оно»** и внешним миром, влечением и удовлетворением. **«Я»** руководствуется принципом реальности и под влиянием социальной среды сдерживает бессознательный натиск **«Оно». «Сверх-Я»** формируется в результате влияния социальных и моральных норм и общественного воспитания, проявляясь в сознании как ***совесть.***

К концу своей жизни З. Фрейд сделал, на наш взгляд, поистине великое открытие – обнаружил наличие в человеке вечно противоборствующих и всеохватывающих человеческое существо двух сил: **«Танатоса»** и **«Эроса».**

«Танатос» – сила влечения к небытию и смерти.

«Эрос» – сила, побуждающая жизнь к приумножению самой себя (в контексте Витапсихологии – «Дух жизни»), а так называемое ***«Либидо»***

(энергия сексуального влечения) есть лишь фрагмент силы **«Эроса».**

Следующий существенный шаг в открытии новых информационных пластов человеческой психики был сделан К. Г. Юнгом – основателем аналитической психологии. Исследуя сновидения, К. Юнг обнаружил, что при определенных условиях человеческому сознанию становится доступна информация и энергия «**коллективного бессознательного**» и, прежде всего, в символах конденсированного обобщённого опыта, который К. Г. Юнг назвал **«архетипами»** и «**первообразами**». К примеру, **архетип Воина** – это обобщенный образ воина-человека всех времён и народов, в полноте обладающего такими качествами как бесстрашие, мужество, отвага, стойкость, сила и физическая выносливость. Если же мы имеем в виду под понятием воина любое существо, обладающее качествами воина, включая насекомых, животных и т.д., то тогда речь идет о **первообразах.** Отсюда следует, что **«первообраз»** из мира идей Платона значительно шире понятия **«архетип».** С точки зрения Юнга, как «**архетипы»,** так и «**первообразы»** наполнены не только информационным содержанием, но и обладают значительными энергиями и собственным локальным сознанием, оказывая, таким образом, значительное влияние на жизнь человеческих существ.

Открытие К. Юнгом в человеческой психике элементов **«коллективного бессознательного»** и его составляющих: **«архетипов»** и **«первообразов» –** получило полное подтверждение в трансперсональной психологии.

Вот что по этому поводу утверждает С. Гроф. « Важной группой трансперсональных переживаний в сеансах ЛСД являются феномены, для которых К. Г. Юнг использовал термины: «**первообразы», «доминанты коллективного бессознательного» и «архетипы»**. Они неоднократно возникают как в сеансах субъектов, знакомых с этим понятием, так и лиц, не подвергавшихся до этого воздействию идей Юнга. Испытуемые могут, например, переживать полное отождествление с «**архетипами Мученика, Беглого, Отверженного, Просветлённого, Тирана, Дурака, Доброго Самаритянина, Мудрого Старца, Злого Искусителя, Аскета,** или **Отшельника**». Архетипические явления этого вида могут отражать различные уровни абстракции и различные степени обобщения. В случае некоторых наиболее **универсальных архетипов** субъект может отождествиться с ролями **Матери, Отца, Женщины, Мужчины или Любовника-Любовницы**. Некоторые универсальные роли ощущаются как сокровенные и священные, как это можно видеть на примере «**архетипов Великой Матери, Ужасной Матери, Матери-Природы, Великого Гермафродита или Космического Человека»**. «**Архетипы»** также представляют собой определённые аспекты личности субъекта, такие как ***Тень*, *Анимус*, *Анима*** или ***Персона***. Иногда вместо

переживания индивидуальных и обычно статических архетиповых образов субъекты соучаствуют в событиях сказочного, легендарного или мифологического характера. Некоторые из них имеют довольно простой и обычный мотив, что-нибудь вроде **злой свекрови** или **бедной падчерицы; хорошего** или **плохого брата; большой любви**, подвергающейся превратностям несчастливых обстоятельств и интриг. Другие – значительно более специфичны и необычны. У них звучит мотив **вечного проклятия**, обнаруживаемый в историях о ***Тантале, Сизифе***, ***Прометее, Агасфере и Летучем Голландце*** или тема **рождения – смерти** героя. Интересны также легенды ***о Дедале*** и ***Икаре, Фаусте***, миф о ***супергерое***, свершающем труднейшие дела или спасающем и освобождающем заточенную, подвергающуюся опасности женщину. Нередко лица без специального образования могли поведать истории, в большей степени напоминающие древние мифические темы из Месопотамии, Индии, Египта, Греции, Центральной Америки и других стран мира. Эти наблюдения параллельны указаниям К. Г. Юнга на возникновение в снах у детей относительно неизвестных, но явно архетиповых тем, а также проявляющейся симптоматики у некоторых шизофреников».

Огромный вклад в исследование информационных пластов человеческой психики внёс основатель психосинтеза итальянский психиатр Р. Ассаджиоли.

Р. Ассаджиоли (как и К. Г. Юнг) принадлежал к фрейдистской школе и был одним из пионеров психоанализа. Однако в своей докторской диссертации в 1910 году он показал недостатки и ограниченность психоанализа Фрейда. На основании результатов применения разработанных им методов и приёмов психосинтеза Ассаджиоли впервые предложил всеобъемлющую концепцию психической реальности, которая, на наш взгляд, и по сей день не утратила своей актуальности. В графическом виде модель картографии человеческой психики Ассаджиоли выразил следующим образом (рис.1).

В картографии отражено семь элементов.

1. **Низшее бессознательное** состоит из инстинктивных побуждений, страстей, примитивных желаний и эмоциональных комплексов.

2. Среднее бессознательное (подобно Фрейдовскому ***предсознательному)*** состоит из мыслей и чувств, которые могут легко осознаваться.

3. Высшее бессознательное является генератором высших чувств, интуиции и вдохновения.

4. Поле сознания включает анализируемые чувства, мысли и побуждения.

5. Точка ясного осознавания – чистая внимательность (сознатель-

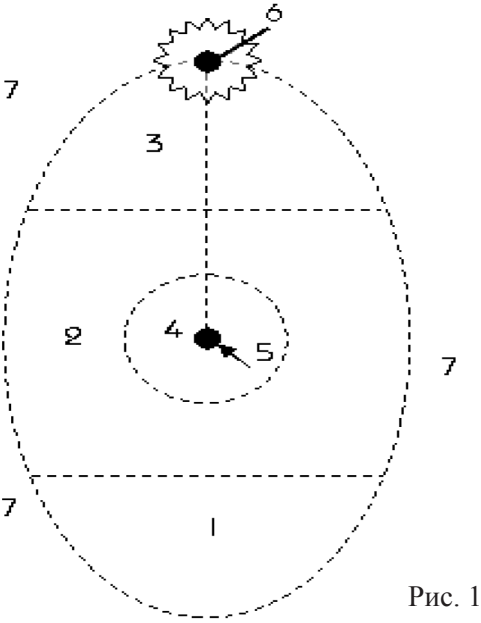


Рис. 1.

ная самость), не запятнанная мыслями, эмоциями и желаниями.

6. Высшее «Я» – это аспект Божественного сознания и в то же время – высший аспект индивидуальности, существующий отдельно от ума и тела.

7. Коллективное бессознательное, куда входят все перечисленные компоненты.

Другим значительным открытием Ассаджиоли является обнаружение в психике множества ***субличностей.*** **Субличности** – это самые различные части личности, обладающие, также как и Юнговские **архетипы,** своей собственной энергией, побуждениями и локальным сознанием. Но так как побуждения разных субличностей направлены далеко не всегда в одном направлении, эти субличности (как лебедь, рак и щука) тянут воз в разные стороны, конфликтуя между собой. Этот конфликт приводит к потере огромного количества энергии и является источником большинства психофизических проблем человека.

Главной задачей психосинтеза является, во-первых, обнаружение субличностей; во-вторых, налаживание с ними дружеских отношений; в-третьих, их интеграция вокруг ценностей высшего «Я». Другими словами, общей задачей психосинтеза является создание из разрозненных субличностей единой сплочённой команды, служащей целям Высшего

«Я». Недоработкой является то, что методы и приёмы психосинтеза Ассаджиоли пригодны только для людей с развитым воображением, у которых более или менее открыты каналы связи с областями личностного бессознательного. Для людей с левополушарной доминантой необходимо, на наш взгляд, разработать методы психосинтеза, в основе которых лежала бы больше логика, чем воображение, что собственно и является одной из задач «Витапсихологии».

Настоящим прорывом в деле изучения информационного содержания пластов человеческой психики стало применение исследователями психоделиков. Начало положил автор нашумевшей в своё время книги «Многообразие религиозного опыта» Уильям Джеймс. Он экспериментировал с закисью азота, и эти эксперименты произвели на него ошеломляющее впечатление. «У меня, как и у многих других, о ком я слышал, основным в опыте было захватывающее чувство интенсивного метафизического озарения. Глубины истины открываются взору с ослепляющей очевидностью», – писал он.

В ходе экспериментирования Джеймс обратил внимание, прежде всего на то, что применение закиси азота открывает доступ к глубинным (так называемым пиковым) переживаниям, связанным с бесконечным сознанием, бытием и блаженством.

Но это были только первые шаги. Интенсивные исследования начались с 1943 года, когда швейцарский химик А. Хоффман синтезировал лизергиновую кислоту диэтиламида -25. Сокращённо – ЛСД. Результаты первоначальных исследований получили значительную популярность и вызвали всеобщий интерес. Миллионы молодых людей, испытавших действие ЛСД на собственном опыте, пришли к точке зрения Джеймса, что ***«наше нормальное бодрствующее сознание – лишь один особый тип сознания, вокруг которого лежат потенциальные совершенно иные формы сознания».***

Даже те немногие исследования, которые уже были проведены, показали, что психоделики способны стать важнейшим инструментом изучения структур психики. Поначалу предполагали, что они приводят к психозам, однако сейчас этот взгляд признан неверным. Их можно скорее рассматривать в качестве неспецифических усилителей психических процессов, открывающих различные уровни и структуры бессознательного. Проблема заключалась только в одном – каким образом систематизировать свалившийся на голову исследователей шквал информации, необъятной для человеческого ума?

Станислав Гроф, психиатр и наиболее авторитетный исследователь механизма действия психоделиков и их психотерапевтического использования, обнаружил в этом хаосе определённые закономерности.

Многие годы тщательных исследований дали ему возможность объединить эти закономерности и создать новую картографию человеческой психики, психологического развития и религиозного опыта. Гроф сообщает, что обычная последовательность переживаний под воздействием психоделиков отображает постепенное раскрытие все более глубоких слоёв и структур бессознательного. Оно начинается с традиционных фрейдовских психодинамических переживаний, проходит через материал родовой травмы В. Ранка, юнговские архетипические символы и, в конце концов, может привести к вершине трансцендентных переживаний, подобных описываемым мировыми религиями. Наиболее глубокие переживания связаны с бесконечным сознанием, Универсальным Умом, Всеохватывающей Любовью, Богом и невыразимой Пустотой.

Но все эти переживания (как справедливо может заметить критически настроенный читатель) вызваны воздействием такого мощного препарата как ЛСД и могут быть просто галлюциногенным бредом, не имеющим отношения к информационному содержанию нашей психики. Ответ на это возражение исследователи окончательно получили уже в середине 90-х годов. Оказалось, что полную картину информационного содержания человеческой психики можно получить и без применения психоделиков. Поиску эффективных методов исследования человеческой психики, исключающих применение наркотических препаратов, активно способствовал изданный мировым сообществом закон о запрещении применения психоделиков в каком-либо виде и в каких-либо целях. В итоге, на основании изучения приёмов и методов мирового шаманизма и мистицизма, С. Гроф совместно со своей супругой Кристиной разработали метод под названием **«холотропная терапия»** (но не **«холотропное дыхание»,** как его обычно называют). Метод этот заключается в последовательном ритуальном прохождении пяти кругов интеграции. В центральном круге интеграции происходит вхождение в расширенное состояние сознания посредством физического расслабления; внимания, направленного вовнутрь; углублённого дыхания; поддержки сиделки-ситтера и специального музыкального сопровождения. Как оказалось, психотерапия такого рода по эффективности не уступает ЛСД-терапии, но, в отличие от последней, она не разрушает организм. Поэтому запрета на её применение нет. Благодаря этому метод «холотропной терапии» стал стремительно распространяться среди прогрессивных психотерапевтов и в институтах трансперсональной ориентации.

Параллельно и независимо от разработок С. Грофа, начиная с 1980 года, в психологическом мире один за другим появляются новые методы проникновения в область человеческого бессознательного: *разновидности свободного дыхания* (ребефинг, вайвейшн, пневмокатарсис, ДМД);

методы без использования манипуляций с дыханием (НЛП, сенсорное голодание); *методы, сочетающие утончённые визуализации с методом свободных ассоциаций; специальные медитации; методы Сильвы, Холодинамики, Дианетики* и т.д.

Авторы этой книги, начиная с 1990 года, регулярно используют в своей психотерапевтической практике большинство из вышеперечисленных психотехнологий. С большой эффективностью мы применяем метод «*фиксации и лёгкого управления информацией, попавшей в поле блуждающего непроизвольного внимания*», которому дали название ***«ручеёк с записью».***

Всё, что происходило с людьми на сеансах ЛСД С. Грофа, повторилось и на наших семинарах по пневмокатарсису, ребёфингу, вайвейшну, холотропной терапии и т.д. По имеющимся у нас данным, то, что описал С. Гроф, повторялось также на сеансах у всех авторитетных исследователей.

Информационная база человека (с точки зрения С. Грофа) имеет четыре основных области: ***личностное сознание, биографическое подсознательное, перинатальная*** и ***трансперсональная (надличностная)*** области. Кратко изложим информационное содержание этих областей.

Область личностного сознания. Информационное содержание этой области С. Гроф оставляет без особого рассмотрения, так как она, по мнению Грофа, хорошо изучена в традиционной психиатрии, психологии и психотерапии.

Область биографического подсознательного. Приводим её краткое описание со слов С. Грофа.

«Бессознательное, как оно описывается Зигмундом Фрейдом, тесно связано с этой биографической областью, так как состоит по большей части из послеродового материала, который был впоследствии либо забыт, либо активно вытеснен. Однако в новой картографии описание биографического уровня психики отнюдь не то же самое, что в традиционной. Работа с холотропными состояниями приоткрыла некоторые стороны взаимодействия сил на биографическом уровне, которые остались скрытыми от исследователей, использующих словесную психотерапию. Во-первых, в холотропных состояниях, в отличие от словесной терапии, эмоционально значимые события не просто вспоминаются или воссоздаются из сновидений, а переживаются сами эмоции и физические ощущения. Это означает, что во время переживания какого-то травмирующего события, происшедшего в детстве или в младенчестве, человек действительно видит телесный образ и воспринимает мир, чувства и ощущения, соответствующие возрасту, в котором он тог-

да находился. Подлинность такой регрессии подтверждается тем обстоятельством, что морщины на его лице временно исчезают, придавая ему детское выражение. Позы, жесты, как и поведение в целом, становятся также детскими».

Исходя из этого, а также из других многочисленных примеров, описанных С. Грофом, можно сделать вывод, что в сеансах по применению ЛСД или холотропной терапии из ***бессознательного*** выплывают, прежде всего, наиболее эмоционально насыщенные события. Однако это не означает, что у нас нет шансов вспомнить то, что не было эмоционально окрашено. Современная гипнотерапия убедительно доказывает, что всё, что мы видели, слышали, ощущали и чувствовали с момента рождения и по сей день, можно во всех подробностях извлечь из кладовых ***биографического подсознательного.***

Пренатальная (внутриутробная) область. Эту информационную область С. Гроф исследовал с особой тщательностью.

«***Пренатальные матрицы сложны и многолики, и, к тому же, имеют особые биологические и психологические, а также архетипические и духовные измерения. Ведь переживание столкновения с рождением и смертью, видимо, само собой ведёт к духовной открытости и раскрытию измерений души, и всего существующего»*** (С. Гроф).

Всего Гроф выделяет четыре информационно перинатальных периода (*перинатальные матрицы*):

Первая пренатальная матрица (БПМ-1) – это всё, что пережито внутриутробно плодом в период от зачатия до начала рождения.

Вторая пренатальная матрица (БПМ-2) – «Когда в памяти воскрешается начало биологического рождения, мы, как правило, чувствуем, что нас засасывает в гигантский водоворот, как будто весь мир поглощается целиком. Маточные схватки периодически сдавливают плод, но шейка матки ещё не раскрыта. Каждая схватка вызывает сдавливание маточных артерий, и плоду угрожает нехватка кислорода. Воспроизведение в памяти этой стадии рождения – одно из самых худших переживаний, которые могут быть у нас в процессе самоосвоения, включающего холотропные состояния».

Третья пренатальная матрица (БПМ-3) – «Проталкивание плода через родовой канал уже после раскрытия шейки матки и нисхождение головы в малый таз. Сокращение матки продолжается, но шейка матки уже раскрыта и допускается постепенное проталкивание плода через родовой канал. Это вызывает сильное механическое сдавливание и боль, и, часто, высокую степень недостатка кислорода и удушье.

БПМ-3 – чрезвычайно сложный и яркий образец переживаний. Помимо действительного реалистического воспроизведения в памяти разных стадий борьбы при прохождении родового канала, он включает в себя широчайшее разнообразие видов образности, черпаемых из истории, природы и архетипических сфер».

Четвёртая пренатальная матрица (БПМ-4) – эта матрица соотносится с третьей клинической стадией родов – окончательным выталкиванием плода из родовых путей и обрезанием пуповины. Часто это может сопровождаться подробными воспоминаниями об особых сторонах этой стадии рождения (переживание анестезии, накладывание щипцов и ощущений, связанных с манипуляцией акушеров и послеродового вмешательства).

Трансперсональная (надличностная) область психики.

Описанный С. Грофом спектр надличностных переживаний чрезвычайно богат и включает явления из нескольких различных уровней Сознания. Приводим предложенную Грофом классификацию переживаний трансперсональной области.

Превосхождение пространственных границ.

Переживание двуединства; отождествление с другими людьми; отождествление с группой и групповое сознание; отождествление с животными; отождествление с растениями и их развитием; единение с жизнью и всем творением; планетарное сознание; переживание внеземных существ и миров; отождествление со всей физической вселенной; психические явления, подразумевающие превосхождение пространства.

Превосхождение временных границ.

Переживание зародыша и эмбриона; наследственные переживания; рассовые коллективные переживания; переживания прошлых воплощений; филогенетические переживания; переживание развития Земли; космогенетические переживания.

Исследование микромира в переживании.

Сознание органов и тканей; клеточное сознание; переживание ДНК; переживание мира атомов и элементарных частиц.

Расширение переживания за пространство-время и общепринятую действительность

Спиритические и медиумические переживания; энергетические феномены тонкого тела; переживание животных духов; встречи с духами – хранителями и сверхчеловеческими существами; посещение параллельных миров и встречи с их обитателями; переживание мифологических и сказочных событий; переживание блаженных и гневных божеств; переживание мировых архетипов; интуитивное постижение ми-

ровых символов; творческое вдохновение и прометеев порыв; переживание творца и проникновение в космическое творение; переживание космического сознания; сверхкосмическая и метакосмическая пустота.

1. Надличностные переживания психоидной природы

Сверхъестественные физические подвиги; спиритические феномены; повторяющийся, самопроизвольный психокинез (полтергейст); переживание НЛО; обрядовая магия; целительство и порча; лабораторный психосинтез; йогические сидхи.

Может быть, Вы хотите познакомиться с фактами перечисленных переживаний?

Просим обратиться к книгам С. Грофа. Или, что ещё лучше, можем посоветовать пройти соответствующий тренинг.

На основании собственного опыта, а также с учётом того, что попало в поле нашего внимания, мы также неоднократно пытались построить наглядно-описательную картографию человеческой психики. Правда, только в плане информационного содержания, без учёта переживаний, связанных с демонстрацией психических сил и возможностей человека, которые мы обычно предпочитаем обговаривать отдельно от информационной картографии. В конце концов, мы остановились на следующей, удобной с педагогической точки зрения, картографии (рис. 2).

В предлагаемой нами информационной модели человеческого существа выделено три условно разделённых информационных сферы. На компьютерном языке это **– три жёстких диска**

Информация **нижнего жёсткого диска** содержится в теле человека и даруется ему генетически родителями, родом и в целом всей биологической эволюцией планеты.

Информация **верхнего жёсткого диска** не связана с его биологией, имеет надсознательный характер, находится в его тонких телах (в народе – в «душе») и даруется человеку Небом.

Информационные изменения и дополнения на этих дисках в течение жизни человека в основном незначительны.

Запись информации разной модальности на **среднем диске** начинается при зачатии человека, а затем непрерывно продолжается всю его внутриутробную, младенческую, юношескую и взрослую жизнь, включая процесс умирания.

В итоге получается трёхэтажное информационное образование наподобие китайской триграммы человека (небо, человек, земля) или Гурджиевского представления о человеке как о трёхмозговом существе.

Кратко рассмотрим информационное содержание этих дисков.

Начнём **со среднего (личностного) диска**. На нашей модели он состоит из трёх пластов – ***личностного сознания, биографического под-***

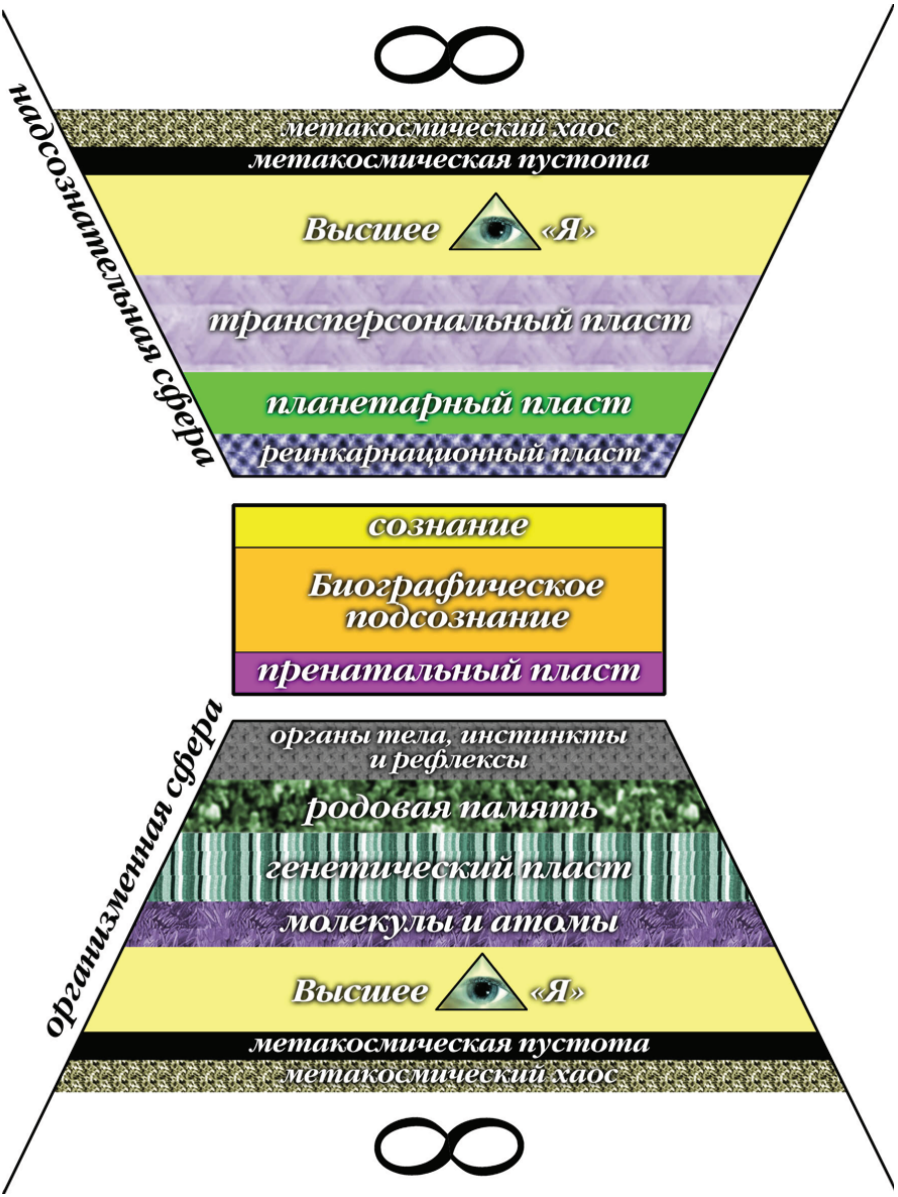

надсознательная сфера
метакосмический хаос
метакосмическая пустота
Высшее «Я»
трансперсональный пласт
планетарный пласт
реинкарнационный пласт
сознание
Биографическое подсознание
пренатальный пласт
органы тела, инстинкты и рефлексы
родовая память
генетический пласт
молекулы и атомы
Высшее «Я»
метакосмическая пустота
метакосмический хаос
организменная сфера

Рис. 2.

сознания и ***пренатального пласта***. С нашей точки зрения, всё проявленное в той или иной мере обладает локальным сознанием. Опытным специалистам нейролингвистического программирования удаётся плодотворно общаться с любым неживым (с точки зрения биологии) объектом; последователям Р. Ассаджиоли – с субличностями; экстрасенсам – с органами и т.д. В этом смысле термин ***«бессознательное»*** неудачный, ограничивающий наше видение мира. Поэтому точнее называть то, что мы не способны отразить в нашем сознании, **подсознанием, надсознанием** или просто **неосознанным**.

В нижнем диске мы расположили скрытую от обыденного сознания информацию, которая содержится в физическом теле человека и, прежде всего ту, которая была передана человеческому плоду его родом и всей биологической эволюцией в целом при зачатии. Это – переживание различных органов и тканей своего тела, инстинктов и рефлексов, процессов клеточного и субклеточного уровней, клеточного ядра, генов в хромосомах, наследственной и родовой памяти, а также эволюционно биологические (филогенетические) переживания. Приводим несколько примеров на эту тему из книг С. Грофа.

Сознание органа, ткани и клетки. «***В большинстве случаев оно включает части тела субъекта и недоступные осознаванию физиологические процессы. Субъект может оказаться свидетелем работы датчика сердечного пульса, сокращения сердечной мышцы, функционирования печени, производства и накопления желчи, всасывания в желудочно-кишечном тракте или функции любого другого органа. В этом состоянии сознание часто регрессирует вплоть до клеточного уровня или даже до субклеточного. Иногда субъекты утверждают, что они пережили себя в качестве нейронов в их собственном мозгу, белых и красных кровяных шариков, эпителия матки и зародышевых клеток, Интересным феноменом является сознательное исследование клеточного ядра; это может сочетаться с чувством чтения собственного кода ДНК …»***

Возможна также регрессия сознания с уровня ДНК на молекулярный и атомарный уровень материи. Но тогда ощущение тела испаряется и остаётся просто переживание атомарного уровня существования материи, которое возможно также и с любого пласта надличностной сферы (верхний диск).

Переживание наследственной и родовой памяти.

«Индивидуум в этом случае чувствует, что его память соприкасается с информацией, относящейся к жизни его биологических предков. Иногда такие переживания связаны с относительно недавней историей и непосредственными предками, как с материнской,

так и с отцовской стороны, т.е. со своими родителями или их родителями. Однако в крайней форме они могут захватывать много поколений и даже века». «Родовые переживания сложны и многообразны. Иногда они включают в себя действительные переживания коротких эпизодов из жизни предков или целых сцен, особенно насыщенных конкретными деталями. В других случаях они сопровождаются паттерном настройки на личность определённого индивидуума биологической линии до такой степени, что имеет место полное физическое, эмоциональное и интеллектуальное отождествление с этой персоной».

Филогенетическое переживание.

«Как и в случае родовых переживаний, оно сопровождается чувством регрессии в историческое время; субъект будет иметь очень живое убедительное чувство, что животные особи, с которыми он отождествлен, являются частью эволюции видов в природе. Объектами отождествления большей частью становятся разные млекопитающие, птицы, рептилии, амфибии и различные виды рыб. Иногда это могут быть менее дифференцированные формы жизни, такие как насекомые, улитки, ракообразные, спруты и осьминоги, морские анемоны, медузы. Процесс субъективного отождествления, имеющий место в филогенетических переживаниях, довольно сложен; он может включать в себя ощущение размера, чувство тела, разнообразие физиологических ощущений, особые эмоции и инстинктивные побуждения, а также необычные восприятия окружения». «Индивид может, например, иметь отчетливое прозрение того, что чувствует змея, будучи голодной, или в случае, когда черепаха сексуально возбуждена, когда колибри кормит своих птенцов или когда акула дышит своими жабрами…».

Филогенетические переживания не во всех случаях имеют прямое отношение к генетической линии физического тела субъекта, эти переживания могут быть реинкарнационными или общепланетарными. Такого рода неопределённые переживания, когда, казалось бы, невозможно определить к какой категории это переживание относится, весьма часто встречаются при применении трансперсональных психотехнологий, что вынуждает многих исследователей отказаться от каких-либо классификаций переживаний надличностной сферы. Но такого рода неопределённость не является проблемой для исследователей, знакомых с техниками и методами общения со структурами своей надличностной сферы. В простейшем варианте, для того, чтобы выяснить, к какой категории данное переживание относится, мы обычно рекомендуем испытуемому, находящемуся в изменённом состоянии сознания, задать уточняющий вопрос

той части своей психики, которая ответственна за его эволюцию.

Информационную классификацию **верхнего жёсткого диска (надсознательная сфера)** мы построили по принципу пространственно-временного расширения души. От реинкарнационного содержания личностной души к планетарному; от планетарного к вселенскому (*трансперсональный пласт),* от вселенского к высшему «Я» и далее… – к Первородному Хаосу и Невыразимой Недвойственности.

Приводим краткое описание указанных выше информационных пластов надсознательной сферы.

Реинкарнационный пласт (переживание прошлых воплощений). С. Гроф по поводу переживания прошлых воплощений пишет следующее: ***«Это, вероятно, наиболее интересная и загадочная категория трансперсональных переживаний. Опыт прошлых воплощений состоит из фрагментов сцен, индивидуальных событий или законченных, ясных и логически последовательных эпизодов, имевших место в другое историческое время и в других пространствах. Всплывающие в сеансе события весьма драматичны и обычно сопровождаются интенсивным эмоциональным зарядом определённого положительного или отрицательного качества. Субъект, принимающий участие в этих драматических эпизодах, сохраняет идентичность Эго, хотя он и переживает себя в другой форме, другом месте и времени. Он чувствует, что в основе он – та же индивидуальная сущность, что и в его настоящем существовании. Индивидуум чувствует и «знает», вне всяких сомнений, что это и есть проявление одной из его предшествующих жизней».***

Информация, содержащаяся в этом пласту, оказывает значительно большее влияние на нашу судьбу, характер, таланты и способности, чем наша наследственность или пренатальные матрицы. Скорее всего, именно количество и качество воплощений играет решающую роль в том, где, у кого и как рождается человек. А количество и качество прошлых воплощений у разных людей бесконечно разнообразно. В их число входят не только людские жизни (число которых может колебаться от одной до нескольких тысяч жизней), но и жизни животных, насекомых, растений и минералов. У каждого субъекта своя неповторимая комбинация всех видов воплощений с их неповторимой историей. По всей видимости, реинкарнационная часть души последовательно проходит эволюцию, начиная с примитивных форм жизни и заканчивая единением с всепроникающим Сознанием.

Планетарный пласт. Этот информационный пласт по объёму содержащейся в нём информации значительно превосходит реинкарнационный. В него мы включили всё то, что выходит за рамки личност-

ных и реинкарнационных переживаний, но в пределах нашей планеты. Это – переживание Земли как планеты в целом, её сознательной и эмоциональной составляющих, истории её геологического развития; переживание отдельных её материальных составляющих (гор, рек, морей, океанов, атмосферы и т.д.); переживание когда-то живших или живущих сейчас её обитателей; рассовые и коллективные переживания; переживания фрагментов истории человечества; переживание отдельных личностей, повлиявших на ход исторических событий или на развитие человечества; переживание планетарных архетипов и значимых для планеты мифологических историй; филогенетические переживания и т.д. Для тех, кто не имеет возможности познакомиться с трудами С. Грофа, приводим его описание коллективных и рассовых переживаний, которое может захватить наше воображение.

«***Субъекты, настроенные на эти области бессознательного, могут пережить короткие или длительные эпизоды, насыщенные подробностями сцены, имеющие место в различных странах или в различных столетиях, и описывать различные исторические или современные культуры. Эти сцены могут переживаться в роли наблюдателя. Но более часто субъект отождествляется с одним из представителей культуры или большим их числом. Это, как правило, связано с глобальным, а также детальным вхождением в социальную структуру, религиозную космологию, формы поклонения, моральный кодекс, специфические характеристики искусства, технологическое развитие и многие другие аспекты этих культур. Коллективные и расовые переживания могут относиться к любой стране, любому историческому периоду и культурной традиции, хотя, очевидно, определённое предпочтение оказывается культурам и странам с высоко развитыми религиозными, философскими традициями и традициями в искусстве. Удивительно часто встречаются сцены, относимые к Египту, Индии, Тибету, Китаю, Японии, доколумбовой Мексики и Перу и Древней Греции. Выбор культур явно не зависит от его нации, страны рождения и образования субъекта. Индивид славянского происхождения может участвовать в азиатских сражениях орд Чингисхана, отождествляться с африканскими бушменами или австралийскими аборигенами или стать учеником-наблюдателем сакральных церемоний доколумбовых культур Центральной Америки, религия которых предавалась кровавым жертвоприношениям и жертвенным самоубийствам. Информация, получаемая благодаря таким переживаниям, обычно совершенно точна и может быть проверена при консультации с археологическими и антропологическими кругами. Иногда бесхи-***

тростные индивидуумы описывали детали египетских похоронных церемоний, включая форму и значение различных амулетов и камер в гробницах, цвет похоронных конусов, технологию бальзамирования и мумификации и сцены последующих похоронных процедур. В одном случае субъект, имевший переживание сцен из жизни старого перса, мог описать не только природу той религии и тех похоронных обычаев, но и особые технологические детали зороастрийских дакхмасов (башен молчания), в которых мёртвых отдавали на пожирание стервятникам так, чтобы они не загрязняли сакральных элементов земли и огня. Много и других примеров из других культур можно было бы привести в этом контексте».

Трансперсональный пласт. В этот пласт мы включили информацию и переживания, выходящие за пространственно – временные границы нашей планеты. Это переживания различных космических объектов – планет, звёзд, галактик, нашей Вселенной, а также других вселенных и супервселенных, квазаров, пульсаров, чёрных дыр, непостижимых для ума миров, процесс их рождения, развития и исчезновения; переживание процессов, происходящих внутри этих объектов; переживание межзвёздного и межгалактического пространства; переживание космических сил, их борьбы и взаимодействия; переживание космических архетипов, первообразов, метасимволов, космических мандал и их интуитивное постижение; переживание внеземных цивилизаций, божеств космического масштаба и отдельных вселенских обитателей.

Переживания подобного рода встречаются сравнительно часто. Особенно у тех, кто самоисследованием занимается не первый год. Приводим описание переживания трансперсонального уровня у одной из участниц семинара в г. Винница в 1997 г.

В течение шести дней семинара её переживания, видения и двигательно-моторные реакции явно отличались от таковых у других участников семинара. Интуитивно мы приняли решение провести с ней последний сеанс в изолированном от звуков помещении с использованием разработанной нами психотехнологии «ручеёк с записью». Первые полчаса сеанса с ней не происходило ничего особенного. Затем она стала переживать расширение своего сознания. Сначала ощутила слияние с человечеством, потом с планетой, солнечной системой, галактикой и, наконец, с нашей физической Вселенной. Слившись с Вселенной, она стала переживать процесс её развития и наполнения силой, любовью и мудростью. В апогее этого развития она некоторое время пребывала в состоянии полноты бытия, неописуемого блаженства, любви и всепонимания. Затем тот огонь, который её поддерживал и давал ей жизнь, вдруг начал с каждой минутой (с точки зрения ведущего запись) ста-

новиться всё жёстче, злее и разрушительней. Никакое сопротивление этому огню не помогало. Вселенная начала рушиться, умирать и сворачиваться в точку. Наконец всё успокоилось и померкло, исчезло пространство и время, и от сознания Вселенной осталось лишь ощущение забытья. Через двадцать минут такого состояния вдруг какая-то сила стала беспокоить и будить спящее сознание. Поднялся невообразимой силы вихрь, втягивающий сознание в свой водоворот. Одновременно с этим процессом тело нашей участницы стало корчиться в пугающих наблюдателя судорогах, каждая (по её словам) клетка физического тела выворачивалась наизнанку, принося ей невыносимое страдание. В конце этой примерно двадцатиминутной экзекуции водоворот вынес её к источнику ни с чем не сравнимого для умершей Вселенной света. Вселенная родилась снова. Но эта была уже не та Вселенная. Несмотря на свою новую вселенскую молодость, по сравнению с умершей Вселенной, она была необъятной, примерно так же, как океан необъятен для капли воды. Весь сеанс длился почти три часа.

Высшее «Я». Переживание высшего «Я» и его модальностей не такое уж редкое событие, как это может показаться на первый взгляд. Практикующие могут переживать всё, что доступно восприятию человека (всепроникающее Сознание с ощущением его непоколебимой Силы, Вечности, Бесконечности, Умиротворённости; чувство-знание присутствия во всем Необусловленной Любви; понимание того, что всё в Мире находится на своих местах и совершенно в этой Вселенной, что все противоположности находятся во взаимодополняющей созидающей динамической Гармонии (зло и добро, покой и движение, части и целое и т.д.). В сравнительно редких случаях возможно переживание всех перечисленных модальностей Высшего «Я» одновременно, т.е. то, что индусы называют переживанием « Сат-Чит-Ананды».

Переживание метакосмической пустоты более парадоксально и утончённо по сравнению с переживанием Высшего «Я», и потому оно в чистом виде встречается сравнительно редко. Приводим переживание Космической пустоты известного философа и духовного искателя Кристофера Баха.

«***Неожиданно внутри этого мира открылась безмерная пустота. Казалось, Бог внезапно сделал паузу между вдохом и выдохом, и вся Вселенная, вместо того, чтобы раствориться, повисла в Вечности, где всё остается на своих местах. В Бытии разверзлась зияющая пропасть. Сначала у меня от этого ощущения перехватило дух – и в прямом и в переносном смысле – и я замер в ожидании, когда возобновится движение. Но движение не возобновлялось. Я был в полном сознании, только завис в абсолютной неподвижности. Как***

долго это продолжалось, сказать невозможно. Погруженный в это переживание, я осознал, что это была Пустота, из которой происходят все формы. Живая неподвижность, дающая начало всему движению. Такое бессодержательное переживание концентрированного сознания, являющего собой до-форму и вне-форму, по всей видимости, было тем, что индийские философы называли «Шуньята». Когда движение исподволь возобновилось и формы снова приняли прежний вид, вслед за Пустотой пришло отчетливое ощущение «таковости». Явившись из этой Пустоты, я соприкоснулся с гранями переживаемого существования, «такого, как оно есть».

Когда субъект переживает Пустоту (а точнее Ничто или Небытие) в её неискажённой форме, у него возникает чувство, что она, являясь истоком всего бытия, содержит в себе всё творение. Иными словами, она представляет собой всё бытие, ибо вне её лона не существует ничего.

Метакосмический Хаос – Ноугваль. Этот род переживаний ещё более неопределённый и ещё более утончённый по сравнению с переживаниями метакосмической Пустоты-Ничто-Небытия. И потому он в чистом виде встречается исключительно редко. Чаще всего доступ к его переживанию открывается через переживание пустоты, которая, по сути, является его продолжением. В работах С. Грофа иногда встречается описание фрагментов переживания метафизического Хаоса, но Гроф не акцентирует на нём своего внимания. Зато в трудах Карлоса Кастанеды на Метакосмическом Хаосе – Ноугвале и его диалектике отношений с Мировым порядком – Тоналем строится вся философия, поиск силы и жизненная стратегия мага-воина.

Те из практикующих, которые пережили Метафизический Хаос, описывают его примерно следующим образом:

«*Жуткий (вызывающий состояние абсолютного сумасшествия) хаос, уничтожающий всякую форму сознания и угрожающий смести в прах порядок любого уровня бытия. Переживается как одновременное существование и несуществование всех времён и пространств, энергий, материи и информации. Мир как бы одновременно движется и покоится, существует и не существует, разрушается и уже разрушен до основания, созидается и уже достиг полного совершенства*».

На наш взгляд, существуют целые цивилизации, народы и отдельные личности, через которые сила Ноугваля воздействует на окружение, разрушая прежде всего всё неустоявшееся и незрелое. С другой стороны, Ноугваль, проявляясь в Мире как его величество Случай (независимо от Всепроникающего Сознания) вносит в Мир красоту, оживление и неожиданность. Чего стоит только одно такое его проявление в физическом мире как Полтергейст!

Невыразимая Недвойственность – это Универсальный Ум (по Станиславу Грофу), о котором нельзя сказать что-то определённое. По словам мистиков всего мира, посредством человеческого сознания невозможно воспринять, ощутить, пережить и тем более описать Недвойственность. Считается, что язык поэзии больше подходит, для того, чтобы *намекнуть* на существование Невыразимого.

Глава 2

МАТРИЦА ПСИХИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ

Большинство людей хотело бы избавиться от тех или иных психологических проблем. Но для этого необходимо знать, каким образом устроена наша психика и как соотносятся между собой составляющие психики: мышление, эмоция, воля, интуиция, ощущение, инстинкт?

Человека во все времена интересовали ответы на эти вопросы.

В индийской йоге более чем 2500 лет тому назад было предложено учение о чакрах (муладхара, свадхистана, манипура, анахата, вишудха, аджна, сахасрара), в которых, по мнению йогов, концентрируется энергия психических процессов – чувств, интеллекта, воли, интуиции.

В русской йоге вопросы развития психических функций рассматривались с позиций трёх интегральных духовных центров: «ЖИВОТ», «ЯРИЛО» и «СОФИЯ». «ЖИВОТ» отвечал за соматические процессы, «ЯРИЛО» – за интеграцию и эмоционально-волевую сферу, а «СОФИЯ» - за интеллект и интуицию (существовала также и более тонкая дифференциация).

В даосской алхимии центры жизненности назывались «ДАНЬТЯНЬ». Их, как и в русской йоге, было три. Кроме того, объектами исследования были также восемь психических каналов (ДУ-МО, ЖЕНЬ-МО, ДАЙ-МО, ЧУНЬ-МО, ЯН-МО, ИНЬ-ВЭЙ, ЯН-ЧАО, ИНЬ-ЧАО), которые имели прямое отношение к психическим процессам человека. Но в школах даосской алхимии доминировала тема поиска бессмертия, и потому учение о жизненных центрах и психических каналах рассматривалось в большей мере с энергетической точки зрения.

В отличие от даосской алхимии, в суфийской традиции понятие о психических центрах в большей мере связывалось с процессами мышления, воли, эмоций. Позитивное изменение психики осуществлялось не за счёт энергетической работы с центрами, а за счёт непосредственной трансформации психики. Взгляды суфиев относительно психических центров и соответствующих этим центрам психических функций в наиболее доступной для европейцев форме были раскрыты суфийским мастером Г. Гурджиевым в книге «Вся и всё». Главный герой книги инопланетянин Ваалзебуб рассказывает своему внуку о непонятном поведении трёхмозговых существ на странной планете «Земля». Эти три ума, подобно этажам здания, соответствуют трём отдельным уровням функционирования. В верхнем этаже расположен интеллектуальный центр, в среднем – эмоциональный центр, а в нижнем этаже расположено сразу несколько центров: а) центр контроля, работающий независимо; б) двигательный центр; в) инстинктивный центр; г) половой центр.

В добавление к этим центрам есть ещё два центра, полностью сформированных и постоянно действующих, но не имеющих связи с другими центрами. Это высший интеллектуальный центр, который распо-

ложен в высшем этаже, и высший эмоциональный центр, расположенный в среднем этаже. Обычно человек получает доступ к информации в высших центрах только в редких экстатических состояниях. С точки зрения Г. Гурджиева, необходима длительная трансформация центров с целью налаживания непрерывной связи высших центров с низшими.

На наш взгляд, Г. Гурджиев предложил достаточно глубокие идеи по вопросам психических функций. Особенно заслуживает внимания его мысль о том, что каждый центр состоит из механической, эмоциональной и интеллектуальной части.

К сожалению, большинство психологов не обратило на эти идеи должного внимания.

Первым среди авторитетов в области психологии, кто попытался разобраться со структурой психических функций, был К. Г. Юнг. На основе наблюдения за своими пациентами (что было, как мы покажем далее, не совсем верным подходом) К. Г. Юнг предложил следующую модель психических функций (рис. 3).

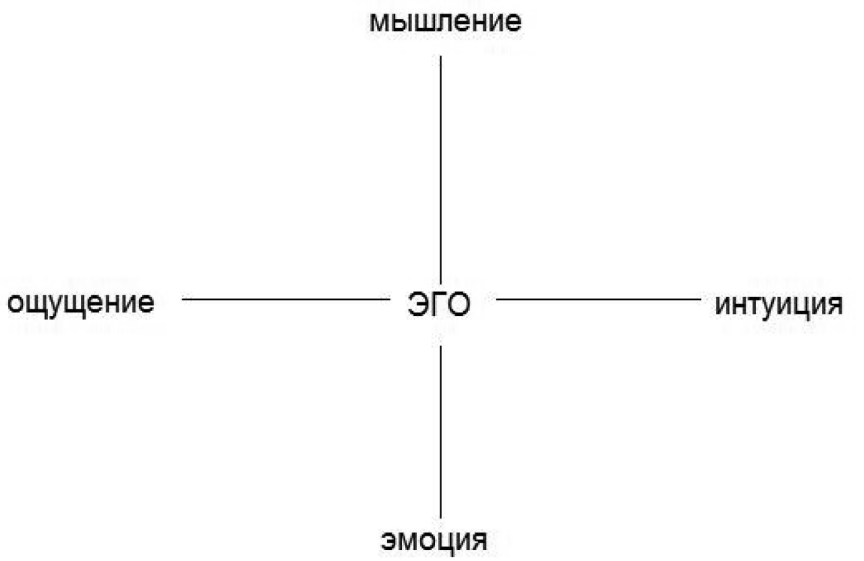


Рис. 3.

Взаимоотношение функций он выразил в виде схематического креста, в центре которого поместил человеческое ЭГО, «которое обладает определённой энергией. Эта энергия и есть сила воли» (К. Г. Юнг «Аналитическая психология»).

Предложенная Юнгом модель, также как и созданная на основании этой модели наука «Соционика», не получила признания в общепринятой академической психологии, поскольку:

во-первых, не было дано чёткого определения, что такое психическая функция, и какой вклад в общий процесс жизнедеятельности психики вносит каждая психическая функция;

во-вторых, не совсем ясно, почему этих функций только четыре, а скажем не шесть или семь;

в-третьих, как показали многолетние исследования, мышление по отношению к эмоции, также как и интуиция по отношению к ощущению далеко не всегда противоречат друг другу. В большей мере они составляют взаимодополняющее единство.

Недоработки К. Г. Юнга неоднократно пытались исправить и дополнить. В 30-х годах прошлого столетия интересную модель психических функций предложил основоположник психосинтеза Р. Ассаджиоли. Эта модель по количеству психических функций оказалась намного богаче Юнговской, но Ассаджиоли, также как и Юнг, не смог толком обосновать природу предложенных им психических функций.

В конце концов, оставив безнадёжные попытки отыскать соответствующую действительности модель психических функций, академическая психология, с подачи С. Л. Рубинштейна, пошла по лёгкому пути. Всё, что связано с психикой (ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, эмоция, воля, психомоторика, интуиция), без всякой систематизации было свалено в один котёл под общим названием **«психические процессы».**

Представьте себе, что было бы в настоящее время с химией и всем тем, что с ней связано, если бы все химические элементы без всякой систематизации (то есть без таблицы Менделеева) рассматривались под общим названием «химические элементы».

Авторы этой книги, наблюдая на протяжении многих лет за проявлением у людей психических функций в самых различных ситуациях, включая изменённые состояния сознания, снова и снова делали попытки отыскать отражающую действительность модель психических функций. Но всё было безуспешно.

И, наконец, в 2005 году, при изучении функционального устройства компьютера, авторам пришла в голову мысль, что основные блоки информационного функционирования всех видов кибернетических систем, включая человека и компьютер, в принципе должны быть одинаковы.

В итоге нам удалось, на наш взгляд, найти вполне приемлемую для практического использования модель-матрицу психических функций. Вполне возможно, что предлагаемая нами модель получит достойную путёвку в мир психологии.

Что же представляют собой эти самые основные блоки? Тут всё зависит от сложности кибернетической системы. В простейшей кибернетической системе имеются:

блок ввода информации,
блок обработки информации и
блок механического реагирования.

В более сложной механической кибер-системе (к примеру, в компьютере) к механическому реагированию добавляется *блок саморегуляции* (перегрузка компьютера).

Во всех живых кибернетических системах (микробы, растения, живые клетки, человеческие органы и т.д.) кроме механического реагирования в обязательном порядке присутствует также и эмоциональное реагирование.

Таким образом, обобщённая картина функционирования живых кибернетических систем следующая:

«*ввод информации*»,
«*обработка информации*»,
«*механическое или эмоциональное реагирование*»,
«*саморегуляция*».

Этим четырём блокам в сфере личностного сознания человека соответствуют четыре психические функции:

«***восприятие***»
«***мышление***»
«***личностная эмоция***»
«***воля***».

Каждая из перечисленных психофункций вносит свой неповторимый вклад в процесс функционирования сознания. Только в отличие от живых кибернетических систем, в сфере человеческого сознания нет автоматической саморегуляции.

Обобщенная схема функционирования человеческого сознания (без учета деятельности бессознательного) может быть описана следующим образом:

1. В ваше сознание посредством органов восприятия (глаза, уши) и инструмента восприятия (внимание) попала, к примеру, информация о надвигающемся урагане (*восприятие информации*).

2. Посредством мышления и такой могучей составляющей мышления как воображение вы что-то на эту тему представили, подумали, вообразили и возможно приняли какое-то решение (*обработка информации*).

3. По поводу надвигающейся опасности у вас возникло два типа реагирования: *эмоциональное* и *волевое.*

1) *эмоциональное реагирование* – страх, растерянность, возможно,

паника. При наличии страха, явно мешающего вам собраться с мыслями, растерянности или паники вы дали себе команду успокоиться и приступить к действиям (*волевая саморегуляция*).

2) *волевое реагирование* – вы приступили к необходимым в этой ситуации действиям: предупреждение близких, вынос в безопасное место документов и наиболее ценных вещей и т.д.

В итоге мы получили неполную модель протекания психического процесса в сфере сознания, поскольку кроме сознания в жизнедеятельности человека принимает активное участие и «бессознательное». В настоящее время большинство психологов «бессознательное» подразделяет на «подсознание» и «надсознание», информационное содержание которых мы рассмотрели в предыдущей главе.

Также как и любая живая кибернетическая система, подсознательная и надсознательная сферы человека имеют свои собственные блоки *восприятия, обработки информации, автоматического и эмоционального реагирования, саморегуляции*.

Некоторые из этих блоков уже давно получили в психологии определённое название. *Блок обработки информации* **подсознательной сферы** называется ***инстинктом*** или ***рефлексом***, а *блок эмоционального реагирования* – ***телесной эмоцией***.

Блок *восприятия информации* **сферы надсознания** назван ***экстрасенсорным восприятием***, *блок обработки информации* – ***интуицией***, а блок эмоционального реагирования чувствами или высшими эмоциями.

Таким образом, у нас получилась трёхэтажная структурно-информационная организация человека.

Аналогичное структурное видение человека мы обнаружили у древних китайцев («Книга Перемен»), у которых человек-существо состоял из трёх составляющих: человека, неба и земли, где **человек** символизировал ***сознание***, **небо** – ***надсознание*** и **земля** – то, что произошло от земли, то есть ***тело***.

Расположив соответствующим образом три сферы психики человека по отношению к четырём блокам функционирования живых кибернетических систем, получаем матрицу психических функций (Таблица 1). Это и есть та модель, которую мы долго и мучительно искали.

И, наконец, попробуем дать определение психической функции.

Психическая функция – это один из четырёх основных блоков функционирования кибернетических систем, получивший своё выражение в сознании, подсознании и надсознании человека.

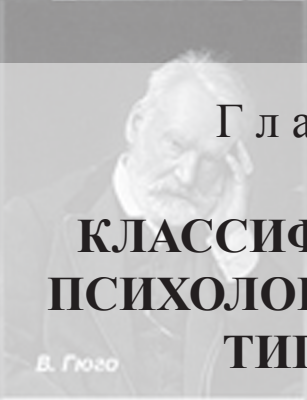
Матрица психических функций

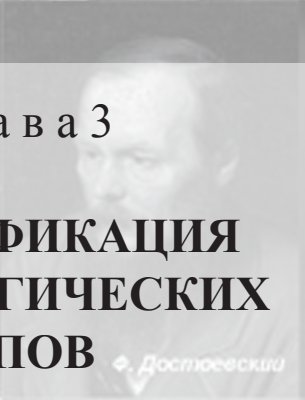
Таблица 1.

надсознательная сфера	надсознательное восприятие	интуиция	высшие эмоции (чувства)	надсознательная саморегуляция
сфера личностного сознания	личностное восприятие	мышление	личностные эмоции	личностная воля
организменная сфера	подсознательное восприятие	инстинкт	механическое реагирование и телесные эмоции	подсознательная саморегуляция

Глава 3

КЛАССИФИКАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТИПОВ





В психологии существует множество классификаций типов людей по различным критериям и признакам. Все они в той или иной мере помогают нам понимать психологический мир человека с самых разных сторон.

Среди этого разнообразия особого внимания заслуживают классификации, составленные по доминантным психическим функциям, поскольку именно психические функции являются не только основным предметом психологического исследования, но и базовым элементом психологии как науки.

Разумеется, что все указанные в нашей модели психические функции (см. главу «Матрица психических функций») имеются у каждого человека. Но если одна из них у человека развита в большей степени, чем другие, то такого человека мы относим к соответствующему психологическому типу. Небезынтересно отметить, что механизм проявления психофункций может быть разным. Так, в человеческом сознании проявляется лишь результат деятельности экстрасенсорного и подсознательного восприятия, интуиции и высших эмоций. Инстинктам и рефлексам также свойственно проявляться в жизнедеятельности человека, минуя его сознание, а при их доминировании они обычно захватывают человеческое существо всецело.

На основе матрицы психических функций, составляем таблицу с наименованием двенадцати психологических типов (Таблица 2).

Таблица 2.

Сферы человека	**Психологические типы**			
Надсознательная	**Экстрасенсорный**	**Интуитивный**	**Экстатический**	**Магический**
Личного сознания	**Сенсорный**	**Интеллектуальный**	**Эмоциональный**	**Волевой**
Подсознательная и организменная	**Кинестетический**	**Инстинктивный**	**Двигательномоторный**	**Спортивный**

Характерные особенности этих психологических типов, на наш взгляд, следующие.

Организменная сфера

1. Кинестетический тип

Внимание в основном лежит в области различных физических ощущений. В жизненной стратегии человека этого типа часто превалирует убеждение: всё, что для тела комфортно и приятно – это хорошо, а всё, что неприятно – плохо. В ярко выраженной форме признаки проявления такого типа можно заметить, наблюдая за грудным младенцем. Если остальные функции не получили у этого типа должного развития, его можно назвать растительным или организменным.

В социуме такой человек может выполнять работу, не требующую умственного и физического напряжения (швейцар, ночной сторож и т.д.).

2. Инстинктивный тип

Идеальный солдат. Любые программы легко впечатываются в подсознание (импринтируются). Ретикулярный (рептильный) отдел мозга доминирует над остальными и подчиняет их своей стратегии. Поведение, мышление, эмоциональные реакции, физические движения механичны, автоматизированы и однозначны.

При относительно развитом теле и ослабленном интеллектуальном и эмоциональном развитии – идеальный исполнитель любых приказов.

3. *Двигательно-моторный тип*

Качественно и на высоких скоростях способен выполнять работу, требующую разнообразных скоординированных движений. Это – юнга на корабле. В музыке такой человек может оказаться не очень одаренным. Но это не помешает ему стать прекрасным исполнителем технически сложных музыкальных произведений. В ярко выраженной форме мы можем заметить доминирующее проявление двигательно-моторной функции в период детского развития, который наступает сразу после младенческого (растительно-кинестетического). Всем нам приходится проходить (включая и животных) двигательно-моторную стадию развития, которая является началом стадии развития эмоциональной сферы.

4. Спортивный тип

Имеет развитую телесно-ориентированную волю и высокие показатели саморегуляции организма. В подавляющем большинстве случаев обладает высокими физическими данными: скоростными, силовыми и координационными. Люди этого типа хорошо себя чувствуют в современном обществе (армия, полиция, личная охрана, спорт и т.д.). В обществе этот тип востребован даже в том случае, когда у него наблюдается явный дефицит интеллектуального и душевного развития.

Сфера личностного сознания

5. Сенсорный тип

Живет в основном в сфере личностного (визуального и аудиального) восприятия. В ярко выраженной патологической форме – это бессистемный поглотитель всяческой информации из общественной печати или из телевизионных передач. Сенсорный тип может быть полезен, если ему поручить (в зависимости от его эмоционального развития и интеллектуальной подготовленности) сбор информации определенной сложности.

6. Интеллектуальный тип

В комментариях вроде бы не нуждается, но для полноты картины скажем о нём несколько слов. Его жизнь в основном протекает в области ума. Если при этом окажется, что его интеллектуальные данные не на высоте, звание «***интеллектуальный тип***» мы за ним всё же оставим, но с прилагательным «*слабый*». Что касается «*сильного интеллектуального типа*», то для него характерны: наличие в его памяти большого объема информации (и прежде всего профессиональной), высокое мастерство владения логическими приемами (индуктивным и дедуктивным методами мышления, приёмами диалектики) и искусством систематизации информации, высокая скорость и гибкость мышления, выносливость в отношении умственной работы. Наибольшую пользу интеллектуальный тип может принести на своём профессиональном месте. Если у интеллектуального типа ослаблены волевая и эмоциональная функции, то нагружать его организационной или руководящей работой всё равно, что «щелкать пустые орехи».

7. Эмоциональный тип

Характерной особенностью эмоционального типа является обостренное (гиперболизированное) реагирование на события. В деятельности его нервной системы доминирует лимбическая формация мозга, которая энергетически питает отделы и участки мозга, непосредственно находящиеся под нагрузкой. Поэтому у эмоционального типа больше, чем у других типов энтузиазма, живости, весёлости, напора, страстей и т.д. Иногда это помогает продуктивной деятельности других функций (мышлению, воле, интуиции), а иногда и препятствует.

Эмоциональный тип незаменим в тех областях человеческой деятельности, в которых нужны контактное общение, распространение информации, агитация, реклама, решение организационных задач и т.д. При этом следует учитывать качественную направленность психики на конструктивность, надёжность или разрушительность. Для всех этих вариантов эмоционального типа имеются места в наших социальных ячейках.

8. Волевой тип

В ярко выраженной форме явление довольно редкое. Характерными особенностями волевого типа являются: высокая степень контроля над значимыми для него внешними ситуациями и самоконтроля над своими собственными состояниями. Склонен к соблюдению внешнего порядка и строго установленного для себя режима жизни. Поэтому в некоторых случаях негибок и педантичен. Способен к преодолению боли, физической и умственной усталости, а также собственных эмоциональных барьеров (страха, стыда, волнения). По сравнению с другими типами имеет развитые параметры внимания (устойчивость, концентрация, объём, переключаемость). В социальной жизни его место там, где необходимо осуществлять контроль и управление делами доверенной ему организации.

Такой тип нужен практически всем социальным структурам. В особенности это касается органов правопорядка и безопасности, разведки, армии. В сочетании с интеллектом такой тип может быть хорошим руководителем. У волевого типа доминируют лобные доли коры головного мозга, отвечающие за контроль и управление, которые эволюционно являются самым молодым образованием мозга.

Надсознательная сфера

9. ***Экстрасенсорный тип***

Нам с вами определенно повезло. Мы живем в то время, когда современные психотехнологии (НЛП, ребефинг, вайвейшн, холотропное дыхание) позволяют проникнуть в область человеческого надсознательного с его реинкарнационным, архетипическим, трансперсональным пластами и его способностью к восприятию, обработке информации и реагированию. И потому каждый из нас имеет, при желании, возможность исследовать силы своего надсознательного (в народе «души»).

Диапазон шкалы развития человеческого надсознательного у разных людей различный. Он может колебаться от нулевой отметки до высот Ванги и Саи Бабы. Встречаются люди, которым без всяких психотехник открыт доступ к информации, поступающей в сознание из надсознательной сферы по различным каналам: визуальному, аудиальному, кинестетическому, дискретному (мысль).

У ярко выраженного экстрасенсорного типа информация может поступать по любому из этих каналов. При этом доминирующей у этого типа может быть любая функция (эмоция, воля).

В каких случаях экстрасенсорный тип будет полезен человеческому обществу? И какие он может нам предоставить услуги?

Что касается услуг, то кто из нас хотя бы однажды не обращался к

экстрасенсам, гадалкам, медиумам? Кто из нас никогда не брал в руки контактерских книг?

Самое полезное место для экстрасенсорного типа, на наш взгляд, там, где необходимо получить значимую для нас информацию из прошлого, настоящего или будущего, которую невозможно или крайне трудоёмко извлечь привычными путями. При этом следует учитывать степень достоверности и практической целесообразности данной информации.

Напомним, что даже у самых выдающихся экстрасенсорных типов не всегда была абсолютная достоверность информации. Например, у Ванги был 21% неточных попаданий (исследование болгарских ученых). У Э. Кейси процент ошибок был меньше, но только в том случае, когда дело касалось диагностики здоровья и рецепта лечения.

10. Интуитивный тип

На нашей матрице психологических функций интуитивная функция отвечает за обработку информации в надсознательной области. Другими словами, можно сказать, что это интеллект души (или даже её компьютер). Интуиция, в отличие от экстрасенсорного восприятия, принимает самое активное участие в жизнедеятельности каждого человека без исключения, причем как в снах, так и наяву. У некоторых лиц интуитивная функция может оказаться доминантной. Явно выраженный интуитивный тип можно определить по способу решения им различных профессиональных, социальных и личностных проблем. Интуитивный тип, прежде всего, будет пытаться решить ту или иную задачу эвристически (наитием, озарением, чувствованием), охватывая ситуацию как бы в целом. Причем по привычке он это будет делать даже тогда, когда решить проблему можно интеллектуально.

Интуитивный тип необходим обществу как воздух и особенно в тех областях, где наш интеллект бессилен, либо интеллектуально решить проблему крайне затруднительно. Это относится ко всем направлениям в искусстве (музыка, живопись, поэзия, театр и т.д.), педагогике, психологии, психотерапии, а также к прогнозированию событий при дефиците данных. В науке интуитивный тип может помочь разрешить много тупиковых проблем. В философии он может оказаться подобным Н. Бердяеву, в шахматах – Х. Р.Капабланке и т.д. Однако при этом нужно учитывать, что интуитивный тип будет успешен только в той области, по отношению к которой у него в реинкарнационном пласту надсознательного есть качественный опыт. Это может быть опыт философа, шамана, танцора, гетеры и т.д., другими словами, у кого что. Этот качественный опыт может быть наработан также и личностным обучением. Если соответствующего опыта нет, то интуитивный тип будет делать много промахов до тех пор, пока этот опыт не будет приобретён. При

оценке способностей интуитивного типа следует учитывать, что часто у ярко выраженного интуитивиста приоткрыты экстрасенсорные каналы, хотя он об этом может и не догадываться.

11. Экстатический тип

Очень редкий тип. Вершина и цель мистических поисков. Судя по описаниям, широко известными представителями этого типа были А. Швейцер, Рамакришна, М. Экхард, Ошо Раджниш. Относительно часто такой тип встречается среди представителей мистических традиций: в суфизме, хасидизме, исихазме (мистическое христианство). Представители такого типа постоянно находятся в состоянии беспричинной необусловленной любви и являются образцом психологической неуязвимости. Обостренно и блаженно переживают восприятие цвета, звука, запаха и различных ощущений, не говоря уже о восприятии произведений искусства и окружающей природы. По терминологии Г. Гурджиева у них открыт высший эмоциональный центр. В большинстве случаев это – биофилы. У экстатического типа в той или иной мере приоткрыты экстрасенсорные каналы и обострено интуитивное чувствование. Поэтому возможности такого типа шире, чем возможности экстрасенсорного или интуитивного типов.

При наличии даже небольшого объема философских и психологических знаний люди экстатического типа часто становятся психотерапевтами большого масштаба (Д. Кришнамурти, Р. Махарши, Ошо Раджниш, Рамакришна).

Полагаем, что наличие такого типа на планете Земля хотя бы в соотношении 1:100 могло бы в корне изменить психологическое состояние планеты к лучшему, но, к сожалению, пока на планете таких людей мало.

12. Магический тип

Встречается так же редко, как и экстатический тип.

В отличие от интуитивного и экстрасенсорного типов, магический тип может не только пассивно воспринимать информацию из различных пластов своего надсознательного, но и сознательно владеть чудесными силами этой сферы.

Вот несколько широко известных представителей магического типа: Е. П. Блаватская, Вольф Мессинг, В. Авдеев, В. Игнатенко, Ури Геллер, Саи Баба.

Приводим примерный перечень их способностей:

– управление собственными снами (как минимум),
– самообезболивание,
– вхождение в летаргический сон,
– гипнотическое влияние на окружающих,

– формирование событий,
– воздействие волей на материальные предметы,
– материализация.

В наиболее яркой и отчетливой форме среди перечисленных типов магический тип представлен в образе индуса Саи Бабы. Он, к примеру, часто развлекался тем, что материализовал различные предметы, которые тут же дарил своим многочисленным почитателям.

Конечно, у представителей магического типа разные возможности. У кого-то из них больше магических сил, а у кого-то меньше. Но это не важно. Важно в данном случае то, что магический тип существует! И нам необходимо внести его в нашу классификацию типов.

Что касается применения этого психотипа в нашей с вами жизни, то каждый представитель этого типа знает, что ему нужно делать, и все они уже давно на своих местах.

Кроме перечисленных 12 типов существует категория людей, которых трудно отнести к какому-то определенному типу. У них одновременно могут быть доминантными две и более психических функций. Всех этих людей мы относим к категории **смешанных типов**. Смешанные типы в некоторых случаях могут быть даже более полезны, чем однотипные. Поскольку их можно задействовать в решении широкого круга социальных проблем.

Иногда среди смешанных типов встречается особое явление, которое мы назвали «***Творческий тип***».

Чем же отличается «***Творческий тип***» от других типов? Самым главным фактором, лежащим в основе этого психологического типа является врожденная обострённая потребность в ***созидании*** и ***познании***. При этом другие жизненные инстинкты – влечения (в отличие от других типов) могут быть ослаблены, включая интегративно-альтруистические и индивидуально-эгоистические. Его обостренная потребность в созидании заключается в том, что он инстинктивно хочет открыть или создать что-то новое, неожиданное, уникальное. Его потребность в познании часто оказывается сильнее инстинкта самосохранения. Наличие доминантных влечений, конечно, не гарантирует, что **творческий** тип из потенциального, пройдя стадию незрелого, станет плодотворным. Для этого требуются: удачное стечение обстоятельств, его собственная воля и способствующие росту следующие черты характера.

1. Непривязанность к авторитетам. Критичность.
2. Отсутствие самомнения (всё, что я знаю, может быть ошибочно).
3. Самокритичность.
4. Психологическая раскрепощенность
5. Ориентация на исследование вместо веры и неверия.

6. Склонность к парадоксам и юмору.

7. Любознательность и жизнерадостность.

У зрелого творческого типа развиты три основные психофункции – ***эмоция, интуиция и мышление в совокупности с воображением***, а также две дополняющие – *экстатическая эмоция и экстрасенсорное восприятие*. В результате их гармоничного взаимодействия у творческого типа в процессе его роста развивается уникальная психологическая способность – воображение.

Находчивость, изобретательность, сообразительность, остроумие можно заметить и у незрелого творческого типа с той разницей, что он творит на более примитивном уровне, часто открывает велосипед, торопится со скороспелыми откровениями, а иногда действует там, где нет необходимости. Поэтому при комплектовании социальных структур следует учитывать степень зрелости ***творческого типа***.

Несколько слов необходимо сказать о ***творческих типах*** с явно выраженной ведущей психофункцией. В основном это – либо **интеллектуалы** либо **интуитивисты**. Их отличает от других творческих типов только лишь то, что в творческом процессе у интеллектуалов ведущая функция – мышление, а у интуитивистов – интуиция. Поэтому лучшим приложением творческого дара для интеллектуалов является «наука», а для интуитивистов – «искусство».

Глава 4

ЭКЗИСТЕНЦИОНАЛЬНЫЕ АРХЕПОТРЕБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА.

ЭКЗИСТЕНЦИОНАЛЬНЫЕ ТИПЫ

В предыдущих статьях мы попытались дать общее представление о структуре психических функций человека. Это представление может послужить руководством к разрешению многих психологических проблем. Но для понимания психического мира человека одного лишь знания структуры психических функций явно недостаточно. Существует еще ряд психологических и энергетических факторов, которые желательно было бы учитывать. Самым существенным из этих факторов является учет доминирующей направленности жизненных сил каждой личности. И в этом смысле психические функции можно рассматривать всего лишь как инструменты для реализации жизненных потребностей человека.

– Какова же иерархия жизненных потребностей, и какие из них являются основополагающими?

На эти вопросы неоднократно пытались ответить представители различных направлений психологии (А. Адлер, Э. Фромм, Г. Меррей, А. Маслоу, Ст. Райс и т.д.).

Ближе всех к разрешению этой задачи подошел, на наш взгляд, Э. Фромм, который обнаружил четыре экзистенциональные потребности. Остальные классификации, которые попадались в наше поле зрения, показались нам недостаточно убедительными. Пришлось самостоятельно искать систему основополагающих жизненных ценностей-потребностей.

Но прежде всего нам хотелось бы отметить, что все потребности служат одной единственной тотальной потребности – потребности ЖИТЬ (быть, существовать и расширять свои жизненные пространства). Эта потребность, именуемая «как Воля к жизни», пронизывает всю известную нам биологическую природу (замахнитесь на таракана и Вы непременно заметите у него наличие этой потребности). Отсюда мы можем сделать вывод, что в иерархии потребностей Воля к жизни занимает главенствующее положение.

Тотальная потребность жить не реализуется сама по себе. Её реализация зависит от тех базисных потребностей, без удовлетворения которых не может существовать не только человек, но и любой биологический организм. Такого рода потребности мы называем экзистенциональными.

Для выяснения базисных архепотребностей человека мы решили обратиться к открытым эволюционным системам, к которым относится также и человек. Основной теоретической базой нами были избраны выводы из общей теории систем, а вовсе не исследование человеческого поведения, как это обычно делается в психологии.

Жизнеспособность открытых эволюционных систем осуществляется посредством 3-х видов изменений: качественных, структурных и темпоральных.

Рассмотрим их по порядку.

1. ***Качественные изменения*** – это *процессы очищения*, *укрепления-стабилизации* и *обновления-приумножения*, необходимые для существования любого биологического организма. Эти первые три основополагающие потребности на разных пластах человеческого бытия (социальном, организменном, личностном, душевном) приобретают различные оттенки и имеют разные названия (безопасность, любознательность, порядок, бережливость, преодоление препятствий, еда, сон, созидание и т.д.). Небезынтересно отметить, что в индийской философии за реализацию во Вселенной этих трёх архепотребностей отвечают три Бога: Шива (очищающее разрушение), Вишну (сохранение и стабилизация), Брахман (обновление, строительство, созидание).

2. ***Структурные изменения*** – это *процессы интеграции* и *дифференциации*. Без этих процессов никакая объект-система существовать не может, ибо там, где есть система, должны быть и составляющие её функциональные элементы. Как утверждает общая теория систем, чем больше и разнообразнее число элементов в системе и чем качественнее между ними интегративные связи, тем богаче возможности системы. Поэтому в природе существует тотальное стремление к созданию всё большего числа неповторимых объектов, с одной стороны, и в то же время стремление к объединению их в единое функциональное целое – с другой (атомы объединяются в молекулы, органы в организм, организмы в сообщества, звёздные системы в галактики и т.д.). В человеческой психике эти два инстинктивных стремления природы проявляются в желании быть независимой и неповторимой личностью (*индивидуализация*) и в желании к сотрудничеству и самоотдаче (*социализация*). Многие человеческие потребности, по сути, являются различными разновидностями потребностей в *индивидуализации* и *социализации*. Так, к примеру, 20 человеческих потребностей, предложенных Х. Мерреем (доминантность, агрессия, поиск дружеских связей, отвержение других, автономия, пассивное повиновение, потребность в уважении и поддержке, потребность быть в центре внимания; потребность игры, эгоизм, социальность, потребность поиска покровителя, оказания помощи, потребность избегания наказания, потребность самозащиты, потребность избегания опасности и поражения, потребность порядка, потребность суждения) являются различными экзистенциональными потребностями в *индивидуализации*, а ещё 4 (стремление к дружбе, любви, симпатии к другим, желание сблизить людей) имеют прямое отношение к *социализации.*

Конечно, эти две экзистенциональные потребности у человека часто искажаются и подменяются стремлением к доминированию или подчинению, но это уже проблема самого человека.

3. *Темпоральные изменения* – это процессы, связанные с гармоничным взаимодополнением *активности* (напряжение, возбуждение) и *покоя* (успокоение, расслабление), что является одним из всеобщих принципов существования любых объектов-систем. Эти процессы обнаруживаются в колебании атомов, молекул, электромагнитных волн, ритмов человеческого сердца, ритмов биологических организмов и т. д.

В психологии уже давно исследуются эти две основополагающие жизненные потребности, поэтому особо останавливаться на них не будем. Отметим только, что в этих потребностях нуждаются все системы и подсистемы человека (все психические функции), а не только физическое тело.

Итак, основываясь на жизнеспособности открытых эволюционных систем, мы представляем вашему вниманию семь основополагающих архепотребностей человека.

1. Очищение. 2. Сохранение. 3. Приумножение.

4. Индивидуализация. 5. Социализация.

5. Активность. 7. Покой.

Все остальные многочисленные потребности, на наш взгляд, имеют то или иное отношение к семи вышеприведенным экзистенциональным потребностям. Они могут быть:

а) разновидностью этих семи потребностей (порядок, чистота, безопасность, автономия, самостоятельность, познание, творчество, идентичность, забота, преданность, преодоление препятствий, установление связей, продолжение рода);

б) инструментом для реализации этих семи потребностей (дружба, общение);

в) предпосылкой для их реализации (потребность в свободе-независимости);

г) нездоровым и даже злокачественным искажением (месть, садизм, консерватизм, некрофилия, стрессофилия, раболепие);

д) следствием их реализации (удовольствие, наслаждение);

е) интегративной суммой (самореализация, плодотворность, здоровье).

Возможно, некоторым читателям хотелось бы увидеть более полное обоснование базисности семи архепотребностей по отношению к другим многочисленным человеческим потребностям. Но для этого потребуется отдельный объёмный труд. Поэтому таким читателям мы порекомендуем взять одну из известных классификаций, например, 16 основных чисто человеческих потребностей Стивена Райса и перевести

их на язык семи архепотребностей открытых объект-систем.

Разумеется, что все семь архепотребностей в большей или меньшей мере имеют отношение к каждому человеку. И если одна из вышеуказанных архепотребностей у определённого человека выражена ярче, чем остальные, то такого человека мы относим к соответствующему экзистенциональному типу.

Исходя из структурной сетки семи архепотребностей, составляем структурную сетку семи экзистенциональных типов:

1) Очищающий тип. 2) Сохраняющий тип. 3) Приумножающий тип.

4) Индивидуальный тип . 5) Душевный тип.

6) Активный тип. 7) Флегматичный тип.

Характерные особенности перечисленных экзистенциональных типов мы приводим в эталонном варианте с осознанием того, что в реальности в основном встречаются различные варианты смешанных типов с той или иной экзистенциональной доминантой.

ОЧИЩАЮЩИЙ ТИП

Особенностью этого типа является его доминирующее стремление к очищению жизненных структур от всего лишнего, мешающего, тормозящего.

Так как очищающие типы живут в различных плоскостях бытия и используют в своей жизнедеятельности различные психофункции, то в итоге мы наблюдаем большое их разнообразие. Так, к примеру, социально ориентированный очищающий тип будет озабочен экологией планеты или чистотой нации, народа, социальных структур. На бытовом уровне его будет беспокоить чистота в доме, хозяйстве, квартире. Морально ориентированный очищающий тип будет бороться за чистоту нравов, помыслов, поступков. Если жизненные интересы очищающего типа лежат в области здоровья, то он будет озабочен чистотой кишечника, печени, почек и т.д. Интеллектуалы очищающего типа обычно пристрастны к точности философских и научных взглядов, а также к логической точности изречений, высказываний, классификаций и т.д. В сфере искусства и литературы очищающий тип обычно борется за чистоту языка или того или иного направления в искусстве. Другими словами, в какой бы сфере не находился очищающий тип, он всегда (сознательно или бессознательно) стремится к чистоте и избавлению от всего ненужного и препятствующего.

Среди людей (также как и в животном мире) встречаются две формы очищающего типа: разрушительно-очищающий и санитарно-очищающий.

Действия разрушительно-очищающего типа обычно направлены на уничтожение или устранение всего закостеневшего, вредного, злокачественного. И потому природа обычно наделяет такой тип избытком сил и энергии. В биологической природе аналогом такой разновидности являются хищники (акулы, тигры, орлы и т.д.) Альтруизма такому типу явно не хватает (да он ему и не нужен). Его основными боевыми состояниями являются либо агрессивные состояния, либо бесстрастие. Попытки обвинить такой тип в бессердечности несостоятельны и бесполезны. Единственно верный путь обращения с этим типом – это найти для него в социуме соответствующую нишу и позволить жить ему своей природой.

Ввиду того, что действия этой разновидности очищающего типа исходно разрушительны, у людей указанного типа, чаще, чем у других экзистенциональных типов, встречаются отклонения от нормы. Очищающее разрушение может переходить в деструктивное и даже в злокачественное (некрофилы, маньяки), а превосходство в силе и энергии в сочетании с агрессией создаёт благоприятную почву для самых разнообразных форм садизма. Практикующему психологу и психотерапевту при составлении личностных характеристик следует учитывать наличие таких склонностей у данного психотипа.

Что касается санитарно – очищающего типа, то энергии ему хватает только лишь на очищение того, что неспособно оказывать сопротивление. Поэтому в большинстве случаев от санитарно – очищающего типа не требуется особых знаний и умений, и потому его работу с успехом может выполнять большинство людей.

СОХРАНЯЮЩИЙ ТИП

Характерной особенностью этого экзистенционального типа является врождённое стремление к надёжности, стабильности и безопасности тех структур, на которые направлены жизненные интересы этого типа. Надёжность и безопасность являются тем Богом, которому неосознанно поклоняется сохраняющий тип. Над ним всецело властвует инстинкт самосохранения. У сохраняющего типа всегда имеются запасы на его величество случай. Его имущество и жизнь обычно защищены замками, сигнализациями, страховками. Свои денежные средства он вкладывает в самую надёжную организацию.

Никакого риска и азарта, лучше иметь немного, зато без риска потерь".

Измена и предательство для него – высшее преступление, а крепкая и благополучная семья – истинное счастье!

К переменам сохраняющий тип относится с подозрением. *“Лучше плохое старое, чем неизвестное новое”.*

Для того чтобы реализовать свою природную склонность, сохраняющие типы используют различные способы.

– Накопление про запас (материальных ценностей, денежных средств, авторитета).

– Создание и использование системы защит (на бытовом, социальном, психологическом и др. уровнях).

– Повышенный информационный контроль над значимыми людьми и событиями.

– Конформизм *(«не высовывайся, будь как все»).*

– Устранение или наказание реальных и потенциальных врагов своей безопасности и блага.

– Создание семьи, отношений, сооружений *«навечно».*

– Повышенное внимание к восстановлению своих сил и ресурсов.

В некоторых случаях сохраняющие типы используют такие нехарактерные для них способы, как создание рыночно-дружеских отношений; умение понравиться; поклонение той силе, под прикрытием которой можно чувствовать себя в безопасности; развитие, учёба, тренировка. Но в отличие от других типов, все эти способы – всего лишь косвенный инструментарий для достижения стабильности и безопасности.

Хотя у каждого сохраняющего типа для достижения своей главной цели имеется свой собственный набор эмоциональных состояний (от любви до ненависти), тем не менее, базовым эмоциональным состоянием для всех сохраняющих типов является глубинный страх, который выражается в наличии беспокойства, напряжения, тревоги (за себя, семью, друзей, страну, будущее).

При составлении личностных характеристик психологу следует учитывать повышенную склонность этого типа к консерватизму, конформизму и педантизму.

ПРИУМНОЖАЮЩИЙ ТИП

Характерной особенностью этого типа является доминирующее в его жизни стремление к приумножению (увеличению, возрастанию, усилению, расширению, эволюции) эффективности, мощностей, качества и количества тех жизненных структур, на которые направлены его личные интересы.

Эти интересы могут иметь как индивидуальную, так и социальную направленность и касаться самых различных духовных, материальных, моральных, общепланетарных и др. сфер человеческого бытия (благосостояния, духовности, способностей, знаний, опыта).

Главными чертами приумножающего типа являются трудолюбие, инициатива, любознательность, любовь к учёбе и тренировке. В его фразах и выражениях, чаще, чем у других типов, превалируют такие слова, как эволюция, развитие, усиление (ослабление), приумножение, увеличение (уменьшение), расширение, подъём, рост с общей тенденцией – «*завтра лучше, чем сегодня*». У представителей этого типа обычно нет проблем с оргазмом, в целом они эротичны и сексуальны.

В некоторых случаях приумножающий тип будет бороться за приумножение нехарактерных для него ценностей, таких, как безопасность, чистота, надёжность, авторитет, власть и т.п., но в отличие от других типов, его будет интересовать не сама по себе безопасность, чистота или авторитет, а скорее – их приумножение.

Самое активное участие приумножающий тип обычно принимает в обновлении и восстановлении различных сил, ресурсов и возможностей. Но если для сохраняющего типа восстановление является необходимым элементом стабилизации, то для приумножающего типа это – частный случай приумножения и строительства. Подобную картину мы наблюдаем в среде биологических организмов, у которых структуры, ответственные за восстановление организма, одновременно осуществляют и приумножение его сил.

При рассмотрении психологической характеристики приумножающего типа его не следует путать с идеально-плодотворным типом, фигурирующим в психологии под названиями «*продуктивный, социально полезный, самоактуализирующийся, генитальный, созидательный, плодотворный*». В отличие от плодотворного типа, приумножающий тип далеко не во всех случаях плодотворен. Это несовпадение происходит по причине доминирования в его психике инстинкта приумножения над инстинктами самосохранения и очищения. И потому в некоторых случаях его приумножающие усилия могут оказаться преждевременными, неуместными, тупиковыми. Главной психологической проблемой приумножающего типа обычно является эволюционная торопливость и разные формы ***«насилия добром».***

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ТИП

Наиболее характерные психологические особенности индивидуального типа следующие:

1). Своеобразие, самобытность, неповторимость, уникальность.

2). Независимость в своих действиях, мировоззрении, мышлении.

3). Борьба за свободу и независимость от всякого принуждения. И эта борьба начинается чуть ли не с самых пелёнок. Свобода необходима как предпосылка для раскрытия и развития индивидуальной неповторимости, хотя это может и не осознаваться. И потому далеко не все индивиду-

альные типы, получив желанную свободу, используют её созидательно.

Кроме перечисленных психологических особенностей у индивидуалистов сравнительно часто (хотя и не всегда) встречаются и другие особенности.

Живут они больше собой и для себя, и потому среди них часто встречаются эгоцентристы, эгоисты, гедонисты, нарциссы и т. д.

Достаточно большой процент индивидуалистов стремится к развитию своих духовных и физических сил, но скорее по причине самоутверждения, чем из-за любви к процессу.

Часто индивидуалисты активно борются за всякое социальное превосходство (власть, почёт, престиж, авторитет, славу, материальные богатства) и опять-таки в большей мере для самоутверждения и в некоторой степени – для приобретения оперативной свободы.

Встречаются среди индивидуальных типов и малоконтактные, отчуждённые волки, живущие по принципу «*я не хочу над кем-либо доминировать, но не троньте и мою независимость*».

Большинство индивидуалистов можно воспринимать с помощью приставок «САМ» или «СВОЕ: самодостаточен, самостоятелен, самоволен, самонадеян, самоуверен, самоутверждающийся, самодур, своенравен, своеобразен.

Шкала разнообразия индивидуального типа необычайно широка. Среди людей данного типа встречаются личности как с нормальной психикой, так и с отклонением от нормы; как холерики, так и флегматики; как экстраверты, так и интроверты; как конструктивные, так и деструктивные. Разумеется, что среди представителей мужского пола (по чисто физиологическим причинам) индивидуалистов встречается значительно больше, чем среди женщин.

А теперь несколько слов об «**идеально-плодотворном индивидуальном типе**» (мечты мировых психологов), представителем которого является самобытная, всесторонне развитая личность с независимыми волей и мышлением (почти Сократ). Эта личность полностью выздоровела от болезней индивидуального типа и научилась созидательно относиться не только к себе, но и к Жизни в целом.

ДУШЕВНЫЙ ТИП

Душевный тип в некотором роде является противоположностью индивидуальному типу.

1. Он преимущественно встречается среди представителей женского рода, чему в значительной степени способствует правополушарная специфика женской физиологии.

Наиболее характерными особенностями душевного типа являются:

сочувствие, милосердие, эмпатия, доброта, заботливость, альтруизм, сострадание, жалость, дружелюбие, миролюбие, человеколюбие. В большей степени, чем другие типы, представители душевного типа порядочны, правдивы, преданны, склонны к самопожертвованию и самоотдаче. У них наблюдается врождённая потребность помогать, дарить, заботиться, служить, другими словами, быть нужным кому-то (людям, животным, растениям).

У душевного типа наблюдается развитая способность симбиотически любить предмет своего внимания, обожания, заботы. Отсюда сильная привязанность к этим объектам и как следствие – страх их потерять. Если объект нуждается в защите, то в действиях душевного типа мы можем наблюдать безрассудную отвагу.

В отличие от индивидуалистов, для которых свобода-независимость – необходимое условие их бытия, люди душевного типа всегда готовы ради служения ближнему пожертвовать своей свободой. Что касается отрицательных эмоциональных состояний, то следует отметить, что люди душевного типа более обидчивы по сравнению с другими типами, поскольку далеко не во всех случаях они получают от ближних должное вознаграждение (внимание, уважение, признание) за свою самоотдачу. К тому же, люди душевного типа обычно обострённо ранимы к проявлению различных форм жестокости и чувствуют себя вечно виноватыми, поскольку боятся невзначай причинить ближнему какие-либо неудобства (обидеть, расстроить).

У людей душевного типа имеются следующие психологические проблемы:

1. Слепая доброта, способствующая паразитизму.
2. Холопство (служение тому, кто этого не заслуживает).
3. Жалость (слепое, неконструктивное сострадание).
4. Раболепие.
5. Бесхарактерность по отношению к своей собственной жизни.
6. Ущербная благотворительность (встречается у тех представителей душевных типов, у которых вся жизненная энергия и средства уходят на спасение человечества, при этом совершенно забываются как свои собственные нужды, так и нужды своих близких).
7. Духовный паразитизм (живут жизненными интересами близких, а своих собственных не имеют).
8. Ущербное миролюбие (когда ради ложного и даже унизительного мира соглашаются на различные психологические, моральные, финансовые и др. уступки).

Несмотря на склонность душевного типа к самопожертвованию, сре-

ди представителей этого типа практически не встречается фанатиков (политических, религиозных, спортивных, идеологических).

На наш взгляд, фанатизм в большей мере присущ индивидуалистам, а также людям смешанного типа, у которых ярко выраженные личностные характеристики неуместно сочетаются с душевными качествами самопожертвования и самозабвения.

АКТИВНЫЙ ТИП

Основной чертой активного типа является врождённая потребность в повышенной активности его психических функций (моторной, эмоциональной, интеллектуальной, волевой и т. д.). И главное здесь вовсе не работоспособность, а повышенная деятельность психических функций в единицу времени как по скорости, так и по величине энергетических затрат. Дело в том, что работоспособность больше зависит от устойчивости нервной системы и наличия энергетических ресурсов, чем от повышенной потребности в возбуждении и напряжении, и потому далеко не каждый активный тип обладает большой работоспособностью.

Существует немало классификаций типов людей по темпоральному признаку, но почему-то в большинстве случаев авторы этих классификаций темпоральный признак обычно смешивают с такими признаками, как уравновешенность, сила нервной системы, экстраверсия – интроверсия, первичность и вторичность и т. д. Приятное исключение составляет классификация темпераментов А. Штангля, который выделил по темпоральному признаку четыре темперамента. Два из них имеют прямое отношение к активному типу, а ещё два – к флегматичному. Вот что об активном типе пишет А. Штангль:

«*Живой темперамент - быстрый темп движения, очень подвижная и богатая формами мимика, ясные и уверенные движения, быстрая походка, оживлённо быстрая манера говорить. Неограниченно-оживлённый темперамент - торопливый, беспокойный, возбуждённый темп движений, прямолинейные движения, начинающиеся с рывка, угловатость движения, очень подвижная и богатая формами мимика, чрезмерная жестикуляция*».

«*Индивидуальное время активного типа обычно опережает реальное, и потому его желания часто бегут впереди реальных событий*» (Б. Цуканов).

Людей активного типа (из-за врождённой потребности в повышенной активности) больше привлекает деятельность, требующая возбуждения и напряжения. Это – разные формы активного общения, игры, спорт. И чем больше при этом приключений и волнений, тем лучше. Потому среди активных типов значительно больше встречается экстравертов,

чем интровертов. К «активным интровертам» можно отнести лиц, имеющих (по классификации темпераментов К. Леонгарда) *аффективно-экзальтированный темперамент.*

Среди представителей активного типа встречаются люди с разными врождёнными и приобретёнными склонностями. Среди них можно встретить разрушителей и строителей, склонных к индивидуализму (эгоизму) или к душевности, с уравновешенной нервной системой и неуравновешенной, с сильной нервной системой и слабой.

Но какие бы ни были у них склонности, общей чертой всех активных типов является врождённая потребность в более интенсивной деятельности их психофункций. К проблемным чертам характера представителей активного типа следует отнести: нетерпеливость, необузданность, вспыльчивость, несдержанность, страстность, беспокойство, перевозбуждение, азартность, рискованность, суетливость, стрессофилию.

ФЛЕГМАТИЧНЫЙ ТИП

По темпоральному признаку флегматичный тип – полная противоположность активному типу. У него наблюдается повышенная врождённая потребность в спокойствии и потому его представители малоэмоциональны, а деятельность их психических функций (речь, мышление, физические движения и т. д.) замедлена. Индивидуальное время, в противоположность активному типу, отстаёт от реального, и потому человек флегматичного типа склонен откладывать свои дела на завтра.

В целом, характеристика флегматичного типа (если не считать некоторых добавлений) совпадает с характеристикой флегматика Гиппократа – Канта. Для припоминания приводим общепризнанную характеристику флегматика: *отличное уравновешенное поведение; слабые эмоциональные переживания; в общении эмоционально холоден; инертный; речь монотонная и медлительная; терпеливый; адаптация замедленная; в поведении сдержан; неутомимый труженик; рассудителен; отрицательно относится к новому; к цели стремится медленно и упорно, реально оценивает свои способности; сильный тип нервной системы; интроверт*.

Что касается предложенного нами флегматичного типа, то в виду тенденции этого типа к снятию и избеганию всякого напряжения, у него, кроме вышеперечисленного, иногда встречается также и другой тип поведения. Такие люди часто ведут прохладительный образ жизни; много спят и едят; злоупотребляют сексом; ленивы; безвольны. Далеко не во всех случаях, на наш взгляд, флегматичные типы интровертированы и отчуждены, иногда среди них попадаются экстраверты с дружеским и

покладистым характером. Кроме всего прочего, следует отметить, что у флегматичных типов со слабой нервной системой (а такое встречается сравнительно часто) мы можем наблюдать вялость, заторможенность, аморфность, апатичность, вплоть до реактивной депрессии.

Подводя итоги, можно сказать, что каким бы ни был флегматичный тип, главной его особенностью является повышенная и врождённая потребность в расслаблении, мире и покое.

Глава 5

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ СПОСОБ СУЩЕСТВОВАНИЯ - ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Когда мы говорим о «***здоровом образе жизни***», то в большинстве случаев под этим выражением понимаем такое отношение к физическому здоровью, при котором мы не злоупотребляем вредными привычками, поддерживаем свое тело в чистоте, закаляемся, соблюдаем принципы здорового питания.

Однако такого понимания здорового образа жизни, на наш взгляд, явно недостаточно. Человеку, который решил вести здоровый образ жизни, необходимо, кроме заботы о физическом здоровье, также позаботиться о своем эмоциональном и мировоззренческом здоровье. В противном случае, его физическое здоровье будет держаться на очень шатком фундаменте.

В психологической практике нам неоднократно приходилось встречаться с людьми, которые идеально заботятся о состоянии своего физического тела, но при этом их эмоциональное здоровье оставляет желать лучшего. Они эмоционально неуравновешены, расстраиваются по пустякам, обидчивы, ревнивы. Делая акцент на необходимости голодания, раздельного питания, систематической очистки организма от шлаков, эти люди стали заложниками «физической очистки», забывая (а иногда и не зная) то, что главный источник физических проблем находится в их эмоциональной и мировоззренческой сфере.

Между тем, факт прямой зависимости физического здоровья от нашего психологического состояния давно известен, и поэтому приверженцам получения физического здоровья от чисто физических процедур не мешало бы на него обратить внимание. Набившая оскомину формула «В здоровом теле здоровый дух» содержит не более 20 процентов истины. Намного точнее, на сегодняшний день фраза «Здоровый дух – залог здорового тела».

Существует также и определённая корреляция между нашим мировоззрением и состоянием организма. Основатель современной логотерапии В. Франкл пришел к выводу, что более 30% всех психических и физических недугов связано с отсутствием у людей личного смысла существования. Этот «феномен» В. Франкл назвал ноогенный невроз. Специалистами в области «современной волны психотерапии» установлено, что чем выше и масштабнее человек ставит перед собой цели и задачи, тем более это способствует его психофизическому оздоровлению.

Большинство из нас обычно ссылаются на то, что жизнь приносит нам разные неприятности, и поэтому мы расстраиваемся, обижаемся, ревнуем, переживаем депрессию и тому подобное.

– Так ли это на самом деле?

Оказывается, что нет. Неприятные переживания происходят не где-то

там снаружи, а внутри нас, поэтому страдание приносит нам не жизнь и её обстоятельства, а скорее эмоциональное реагирование на эти обстоятельства.

– Что же нам делать с этим эмоциональным реагированием? Может быть, нам нужно научиться контролировать эмоции и управлять ими (как это предлагается в большинстве морально-этических учениях)? Например, гнев и страх контролировать и не допускать, а обиду подавлять усилиями прощения.

– Да, конечно, если Вы сверхчеловек, то это возможно. Только вот незадача… Дело в том, что Волевой способ управления эмоциями малоэффективен и в некоторой степени даже вреден. Мудрости не прибавляет, а психологические проблемы усугубляет.

Значительной эффективности управление нашими эмоциональными состояниями, на наш взгляд, достигается при устранении причин возникновения нежелательных эмоциональных состояний.

Для понимания механизма возникновения отрицательных эмоциональных состояний обратимся к одной анекдотической истории.

Встретились два друга. Один из них выглядел расстроенным. Его друг спрашивает:

– В чем дело?

– Понимаешь, – отвечает первый. – Прихожу вчера вечером домой, а жена с каким-то мужиком лежит. Тут-то меня и насторожило… Я бегом к холодильнику. Смотрю…, а они и в самом деле мою бутылку распили…

Заметим, что эта история весьма поучительна для нашего психологического роста. Она позволяет раскрыть основную причину эмоционального реагирования. Это – наши жизненные потребности и ценности, то, в чем мы испытываем нужду, к чему стремимся, о чем мечтаем и пытаемся осуществить, то, к чему привязаны.

Наши потребности и ценности являются первичными по отношению к эмоциям.

С помощью эмоциональных реакций мы защищаем эти потребности, сражаемся за них, оплакиваем в случае их утраты и торжествуем в случае их приумножения.

Приведенный выше анекдот – лишь маленький фрагмент из жизни, в котором раскрывается всего одна из возможных индивидуальных человеческих ценностей. На самом деле, общее число всевозможных человеческих ценностей-потребностей, как установил социолог Стивен Райс, доходит до миллиарда и у каждого из нас свой индивидуальный набор из этого миллиарда. Ниже приводим небольшой перечень из общего числа возможных ценностей-потребностей.

Покой и ничегонеделание, достоинство, авторитет, престиж, социальный статус, власть, превосходство, успех, победа, доминирование, подчинение, материальное благополучие, удобство, комфорт, безопасность, наслаждение, удовлетворение физических потребностей, общение, отмщение, уединение, компания, развитие, любить и быть любимым, просветление, познание, свобода, служение (Богу, идее, группе, стране, партии, семье и т.д.), здоровье, нужность, полезность …… и т.п.

В числе всевозможных человеческих ценностей есть стратегические, без удовлетворения которых невозможна эволюция человека. Есть ценности, необходимые для поддержания жизни, но они сами по себе никуда не ведут. Имеются и такие, без которых можно обойтись. Но есть также и такие, которые непосредственно являются источником человеческих страданий.

Ввиду того, что большинство людей не осознает какие ценности должны быть в человеческой жизни ведущими, а какие вспомогательными, в целом, можно сказать, что мы живём в хаосе ценностей-потребностей и до тех пор, пока мы не наведём в них порядка, страданий нам не избежать.

– Каким образом мы можем навести порядок в огромной кладовой наших ценностей- потребностей? И возможно ли это в принципе?

Отвечаем.

– Да, возможно, но при условии, что нам удастся подчинить различные ценности-потребности одной стратегии, одной общей цели или задаче.

– Где же нам найти такого рода сверхзадачу (она же сверхценность)? Может быть, обратиться к источникам, в которых она предлагается? Например, к Евангелиям – “ищите царствие Небесное, остальное приложится вам” или к Буддизму, где главное в жизни – “Нирвана и Просветление”. А может главным должно быть «служение Богу и исполнение Заповедей», как это предлагается в Иудаизме? Или она заключается в “поиске Свободы”, “достижении созвучия с природными ритмами ДАО”, “росте мудрости”, “психологической трансформации”, “поиске необусловленной любви”, “творчестве”, “реализации своей природы”, “познании” и т. д. В одной только “Гуманистической психологии” А. Маслоу предлагается 14 подобных стратегических ценностей.

Что же нам выбрать? Какая из предлагаемых сверхценностей самая существенная? Может быть каждая по- своему?

С первого взгляда может показаться, что этот вопрос неразрешим. Но это только на первый взгляд. На самом деле, задача оказывается не столь сложной, если попытаться понять, что такое Жизнь в биологическом смысле и чем качественно отличается жизнь человеческого существа от жизни окружающих его биологических форм.

Одно из распространенных в философии определений биологической Жизни следующее: *«Жизнь – это способ существования белковых тел».* Но такого рода определение не раскрывает сущности биологической Жизни, поскольку неясно, в чём именно заключается этот способ? Тем более что способов, оказывается, существует несколько, и основная цель этих способов – поддержание и сохранение особи, рода, вида, популяции. Рассмотрим эти способы с учётом того, что все они (в той или иной мере) встречаются в человеческих жизнях.

Одним из распространённых в природе способов существования (доминирующим у некоторых видов) является обеспечение как можно большей их жизненной стабильности и безопасности. Надёжность и безопасность таких биологических организмов обычно достигается за счёт накопления энергетических запасов и создания различных защитных систем и механизмов. Такой способ существования присущ людям с накопительским характером. Для таких людей (по терминологии психоанализа – анальных типов) главное в жизни – надёжность и безопасность их жизненных позиций и как следствие – склонность к конформизму и накопительству. Символически назовём такой способ существования минеральным.

Распространенным в природе способом существования является также сохранение и поддержание жизни за счет высокой адаптации к изменяющимся условиям окружающей среды. В ярко выраженной форме такой способ встречается в мире растений и микроорганизмов. Символически назовем такой способ существования **растительно-адаптивный**.

У людей **растительно-адаптивный** способ существования (в качестве доминирующего) встречается сравнительно редко, в основном в среде примитивных народов. Для их образа жизни характерны неприхотливость в еде, быту и условиях проживания; отсутствие тщеславия и честолюбия; исполнительность, бесконфликтность, уступчивость; принятие людей и окружающих существ, какие они есть; простота и естественность; быстрая приспособляемость к изменяющимся бытовым и социальным переменам. К проблемным чертам характера таких людей можно отнести: отсутствие личностной инициативы в вопросах организации общества, быта и окружающего социума, а также пассивность в вопросах собственного развития и самопознания.

Следующий способ существования является характерным для мира млекопитающих. Заключается он в борьбе за лидерство, территорию и полового партнёра. Назовём этот способ существования **животным**.

Данный способ существования широко распространён и среди людей, только борьба за лидерство приобрела множество новых форм (престиж, авторитет, слава, власть, господство). И кроме пространственных территорий у них появились разные психологические, идеологические, концептуальные территории. Для людей, у которых **животный** способ существования является доминантным, главное счастье в жизни – достижение успеха в борьбе за перечисленные ценности.

Отсюда, в случае неудачи, и соответствующие эмоциональные реакции и психологические состояния.

И наконец, последний встречающийся в биологическом мире способ существования – поддержание своей жизни за чужой счёт. Такой способ получил справедливое название **паразитический**. Его смысл и предназначение оставим без комментариев. Как это ни прискорбно, но этот способ существования для некоторых людей является доминирующим.

Все перечисленные способы существования служат делу поддержания и сохранения жизни, и потому человеку без них не обойтись. Но они имеют один общий недостаток – ориентированы не на эволюцию, и потому в живой природе эволюция биологических организмов возможна только под влиянием внешней среды. Человеку же, в отличие от остального биологического мира, дана возможность эволюционировать по собственной воле. Человеческому существу недостаточно простого выживания. У него есть возможность созидательно изменять себя и окружающий мир. Для осуществления этой цели природа наделила его большим объёмом оперативной (кратковременной) памяти и внимания, воображением, объёмным мышлением и способностью к перепрограммированию. Всесильная власть инстинкта при этом значительно ослаблена. Человек может выбрать любой из известных способов существования, включая то, что не встречается в природе – способность к созиданию или разрушению.

Но, к сожалению, созидательным существом, подобным Творцу, человека назвать нельзя. Конечно, кое-что человек научился строить во внешнем мире, но ещё беспомощен по отношению к своему психологическому миру. Он пока не властен над своими мыслями, эмоциями и психологическими состояниями. Если бы человеку удалось в этом смысле стать созидательным существом, то его следовало бы назвать Богочеловеком, а новый способ его существования – **созидательным**. Но пока всё, что человек может делать – это учиться созидательному отношению к жизни (в себе и вне себя). Природой ему предназначено быть **Учеником во времени**, что зашифровано в слове « **Ч е л о** (ученик, лоб) – **в е к** (время)». Его руководящий способ существования – чело-веческий.

Это и есть его **главная стратегическая ценность**, ради которой ему нужно и стоит жить. Все остальные ценности в лучшем случае могут иметь только подчиненный характер. Если по каким-либо причинам человек отказывается жить согласно своей **Человеческой** природе, то психологических (а вместе с ними и физических) страданий ему не избежать. Как доказал в своих работах выдающийся социолог и психоаналитик Э. Фромм, человек, не желающий жить по своей **Человеческой природе, неизбежно, в конце концов, становится нездоровым, деструктивным существом.**

Глава 6

ОТ ОСОЗНАВАНИЯ К СОЗНАТЕЛЬНОСТИ

Вы решили стать Учеником во времени, то есть Человеком?

Но пока не знаете, с чего начинать?

Что главное и что второстепенное?

Можно развиваться социально, физически, интеллектуально, экстрасенсорно.

Но какое развитие самое существенное?

А самое существенное – это рост сознательности!

«*Удовлетворение только личностных, социальных и физиологических потребностей не делает человека счастливым существом, ибо у человека есть психофизические структуры, которые связаны с реализацией неординарных целей»* (Э. Фромм).

Что же такое сознательность?

Сознательность – это направленность нашего сознания на созидание.

Большинство людей несознательны в самом главном – в выборе способа существования. Хотя мы и говорим, что у человека есть такой выбор, но на самом деле его нет, поскольку сама возможность такого выбора не осознается. Доказательством этого служит то, что люди сплошь и рядом наносят вред себе и окружающему миру, совершенно не задумываясь, что в такие минуты они становятся врагами жизни и находятся в границах деструктивного способа существования.

Люди не осознают, что растительный, животный и минеральный способы существования для человека недостаточны, что их общая стратегия жизни – стать **ЧЕЛО-веком**, т. е. учеником строительства Жизни. Но эта задача не из легких, поскольку структурам с животными, растительными и минеральными программами миллионы лет от роду. Они полностью автоматизированы и закреплены мощными телесными и личностными эмоциями. Подчинить их программе «**Чело-вечности**» не просто. На это может уйти и 5 и даже 20 лет. Все зависит от индивидуальных усилий и способностей.

Основным препятствием в реализации новой программы является то, что главный инструмент сознательности – наше личностное сознание – не совсем готово к решению такой благородной задачи. И если по отношению к внешнему миру наше сознание можно считать относительно развитым, то по отношению к внутреннему миру мы, как говорят мистики, пока что находимся в состоянии сна

Давайте рассмотрим, как функционирует наше сознание с помощью трёх его блоков: *восприятие информации*, *обработка информации*, *управление и контроль.*

Начнём с первого блока – **блока восприятия информации**.

Процесс восприятия того, что приходит в наше сознание, выражается разными словами: интроспекция, моноспекция, самонаблюдение, осознавание, самоосознавание, бодрствование, самоприпоминание, свидетельствование, развитие внимательности, бдение.

Наиболее распространённым выражением процесса восприятия является «***осознавание***», что означает ***непосредственное узнавание того, что происходит и проявляется в сознании***. Этого термина мы и будем придерживаться в дальнейшем.

Заметим, что без сформированного органа «***осознавания***» («*хозяина психических функций*» – П. В. Симонов, или «*3-й сигнальной системы*» – И. П. Павлов) навести порядок в своем психическом мире невозможно. Как известно из «теории систем», если та или иная объект-система не будет иметь общего центра восприятия информации и управления, то она неизбежно будет находиться в состоянии хаоса. Поэтому во многих школах духовной психотрансформации, в мистических традициях и в некоторых религиях ***«осознаванию»*** придавалось огромное значение. Вот несколько примеров на эту тему:

«*Бодрствуйте во всякое время*» (Евангелие).

«*Делай, что хочешь, но осознавай*» (Ошо Раджниш)

«*Самое главное – это помнить себя*» (Г. Гурджиев).

Были люди, которые «***осознаванию»*** посвящали всю свою жизнь, ибо полагали (не без основания), что ***«осознавание»*** – это единственный путь к сохранению личностного сознания после смерти физического тела. Кроме такой заманчивой перспективы, рост параметров нашего ***«осознавания»*** открывает перед нами и другие возможности:

1. Интеграция всех имеющихся психических функций, различных пластов сознания и бессознательного (надсознание и подсознание).

2. Сохранение и накопление психической энергии, столь необходимой для переживания трансцендентных состояний Сознания. Происходит это, в большей мере, за счет сокращения растрат огромного количества энергии на неадекватное эмоциональное реагирование и непродуктивное мышление.

3. Открытие кладовых личностного и коллективного бессознательного с их неисчерпаемыми информационными возможностями (другими словами, доступ к хроникам Акаши).

4. Раскрытие скрытых парапсихологических способностей.

5. Увеличение продолжительности жизни, реально проживаемой личным сознанием.

– Непонятно? А сколько времени человек, живущий обыкновенной социальной жизнью, реально проживает в своем сознании?

– Около 70 лет.

– Никак нет, ибо как минимум, одна треть жизни проживается в физическом сне и еще 99 процентов в психологическом. Люди практически непрерывно спят в своих мыслях, фантазиях и эмоциях. Их произвольное (волевое) внимание выключено, а окна восприятия текущих жизненных потоков закрыты. В среднем, по нашему подсчету, произвольное внимание у человека включается всего на 15-20 минут в сутки. В остальное время человек психологически спит, и потому дни, месяцы и годы у него не идут, а пролетают.

– Как и сколько практиковать ***«осознавание»?***

– Из всех известных нам практик, связанных с развитием ***«осознавания»*** наиболее простой и эффективной, на наш взгляд, является разработанная в гештальт-терапии психопрактика, которую мы назвали **«ручеёк».** Небезынтересно отметить, что эта психотехника с успехом применяется для избавления людей от различных психических расстройств.

Заключается она в следующем. В спокойной для Вас обстановке (можно во время прогулки) Вы отпускаете свое внимание и вслух регистрируете то, что в данный момент попало в поле вашего внимания.

Например, в данный момент Вы ощутили покалывание в левой пятке. Вы тут же регистрируете это ощущение словами «покалывание в пятке». Затем, к примеру, Ваше внимание переключилось, скажем, на лай собаки. Вы регистрируете вслух «лай собаки». Затем может быть снова покалывание и снова лай собаки, и Вы опять проговариваете вслух эти восприятия. Потом Вам вдруг о чём-то подумалось и Вы, не ввязываясь в дальнейшее обдумывание, просто проговариваете, что пришла такая вот мысль. Далее может появиться какое- то желание, ещё одна мысль или даже эмоция. Вы опять вслух просто регистрируете желание, мысль или эмоцию. И так далее в том же духе, но без комментариев.

Поначалу практика проговаривания вслух рекомендуется в обязательном порядке, поскольку сознание будет занято процедурой проговаривания и Вам легче будет справиться с проблемой беспрерывного думанья. С приобретением опыта не вовлечения в мыслительный процесс проговаривание вслух можно заменить на проговаривание про себя, а затем перейти к констатации фактов восприятия без слов.

Для углубления и расширения «осознавания», а также для внесения разнообразия в тренировке мы можем Вам порекомендовать практику буддийской «Випассаны». Эта простейшая для освоения практика заключается в следующем.

В положении сидя 15 минут Вы внимательно наблюдаете за подъёмом и опусканием Вашей грудной клетки при вдохе и выдохе. Затем, сменив сидячее положение на ходьбу, следующие 15 минут Вы внимательно на-

блюдаете за возникающими в Вашем организме ощущениями.

И так повторяете комплекс несколько раз.

При систематических занятиях этой практикой Вам придётся столкнуться с интересным явлением. Вы узнаете, что не существует такого внешнего события, мысли, образа и в целом психического процесса, которые бы не отразились в Ваших физических ощущениях.

Кроме этих двух практик для развития ***«осознавания»***, в той или иной мере, подойдёт любая психотехника развития внимательности. Это может быть концентрация, медитация или шикантаза. Описание этих психотехник Вы найдёте в главе «Неуязвимые человеческие ценности».

– Сколько времени желательно уделять практикам осознавания?

– Чем больше, разумеется, тем лучше.

Но начинать необходимо с 30 минут в день, постепенно увеличивая время тренировок. Развитие органа ***«осознавания»,*** так же как и развитие любой части тела требует дозированного увеличения нагрузки.

– Существуют ли пределы в развитии ***«осознавания»?***

– На наш взгляд, таких пределов нет, поскольку горизонты восприятия как внутреннего, так и внешнего мира безграничны. Пробьешь головой стену комнаты, а за ней новая комната, но больших размеров и т.д. Или, к примеру, если охватить вниманием Планету, то это еще не Солнечная система, а если Солнечную систему, то это еще не Галактика, ну а если Галактику, то и это всего лишь капля в океане Вселенной.

Вторым блоком нашего сознания является **блок обработки информации** – наш **интеллект** с его двумя основными частями: ***информационной (знание)*** и ***оперативной (мышление***). В подавляющем большинстве случаев этот блок не готов к тому, чтобы мы с пониманием относились к нашим эмоциям, ощущениям, мыслям, сновидениям и в целом к информации из личного или коллективного бессознательного.

Нам часто встречались люди с открытыми окнами восприятия по отношению к некоторым пластам надсознания – контактёры, экстрасенсы, медиумы, которые толком не понимали того, что воспринимают, и поэтому обращались с воспринятой информацией далеко не лучшим образом.

Поэтому, если в результате каких-либо практик или Его Величества Случая, Вам приоткроются пласты и окна Вашей души прежде, чем Вы начнете понимать воспринимаемое, то Вы станете (по терминологии Г. Гуржиева), «*пробужденным бараном*». И не дай Бог при этом, как это часто случается, возомнить себя «*пророком*».

*– Что же нам делать, чтобы не быть «**баранистыми пророками**» или «**пробужденными баранами**»?*

– Прежде всего, следует обратить внимание на оздоровление своей эмоциональной сферы, поскольку именно в этой области у человека наблюдается наибольшее количество проблем.

Затем, чтобы научиться в какой-то мере понимать язык тонких ощущений, сновидений и в целом информацию из различных пластов надсознания и подсознания, придется обратиться к таким специальным направлениям психологии, как аналитическая психология, трансперсональная психология, психоанализ, нейролингвистическое программирование (НЛП), теория и практика Свободного дыхания. И чем более глубокие пласты бессознательного будут Вам открываться в результате практик, тем более обширные знания требуются для их понимания. Так, например, для понимания таких глубинных пластов надсознания, как архетипы или трансперсональный пласт (картография С. Гроффа), требуются не только знания мифологии, символизма, истории религий, восточной и западной философии, но и владение дедуктивно-индуктивными методами формально-логического и диалектического мышления, включая диалектическую логику взаимовоздействия противоположностей. В противном случае Вы будете не в состоянии творчески отнестись к информации из глубинных слоев Вашей души.

– Где же нам взять время для такого рода изучения? – спросите Вы.

Невозможно объять необъятное. Поэтому по мере возможностей и способностей старайтесь приобретать необходимые знания и оттачивать свое мышление. При этом не следует особо гнаться за количественными показателями. Больше надо обращать внимание на получение удовольствия от самого процесса познания.

*– Может быть, нет смысла тратить столько времени и сил на развитие своего интеллекта, а непосредственно, с помощью практики «**осознавания**» (молитв, мантр, медитаций) отбросить интеллект и пробудиться во Всепроникающем Сознании*?

Отвечаем.

При исследовании различных учений, предлагающих пути к достижению просветления, мы неоднократно встречались с мнением, что интеллект (и весь ум в целом) является не только источником нашего эмоционально-психологического страдания, но и основным препятствием к нашему пробуждению. И потому, дескать, есть все основания отбросить его за ненадобностью с его памятью (прошлое) и воображением (возможное будущее), а свое внимание всецело направить в сферу восприятия (вечное настоящее).

Оказывается, что окончательно отбросить свой интеллект вместе с его физиологическими структурами, памятью и языком невозможно. Все, что можно сделать, это подавить его и вытеснить в подсознательные об-

ласти, где он будет функционировать подсознательно (на автомате). А это возможно только при соблюдении следующих условий:

1. Наш интеллект нашёл ответ на главный стратегический вопрос – **как жить, зачем** и **почему**.

2. Интеллект вырос из проблем, связанных с нашей эмоциональной сферой, включая проблемы незавершенных хотений, желаний, влечений.

3. Мы в достаточной степени подготовлены информационно к пониманию языков бессознательного.

4. Мы овладели приёмами и методами мышления (диалектикой, дедуктивно-индуктивными методами, классификацией и т. д.).

Если эти условия не соблюдены, то наш интеллект будет оказывать огромное сопротивление процессу ***«осознавания».*** И как бы мы не пытались непрерывно жить « *здесь и сейчас*», наш ум будет систематически воровать наше внимание и пытаться разрешить наши стратегические, эмоционально-психологические, познавательные и всякие другие проблемы.

– Что же всё-таки произойдёт, если нам удастся с помощью сверхволевых усилий подавить наш неподготовленный ум?

– Тогда, в лучшем случае Вы станете просветлённым, который в рамках своего неподготовленного ума искажает трактовку переживания просветления, а также поступающую из надсознания информацию. В худшем – Вы станете клиентом психиатра, что не редко случается на интенсивных психотренингах под руководством неопытных «специалистов».

– Так что же, – спросит читатель, *– получается, что практика **«осознавания»** несовместима с тренировкой нашего ума?*

– Да, действительно, когда мы практикуем ***«осознавание»,*** то невозможно заниматься какой-либо сложной интеллектуальной деятельностью, а когда мы решаем интеллектуальные проблемы, невозможно практиковать ***«осознавание».***

Но дело в том, что никто не заставляет нас заниматься этими вещами в одно и то же время. Желательно, когда Вы умственно устали, попрактиковаться в ***«осознавании»,*** а когда есть запас сил, то можно заниматься интеллектуальной деятельностью. В этом случае Вы останетесь в двойном выигрыше.

Во-первых, практика ***«осознавания»*** будет протекать без больших затруднений.

Во-вторых, деятельность ума будет эффективней, чем обычно, поскольку Ваш ум будет более свежим, и его работа будет поддержана интуитивными прозрениями из бессознательного.

Это пока всё, что мы хотели сказать о **блоке обработки информа-**

ции нашего сознания. Если этого для образованного читателя покажется слишком мало, то его ждут горы специальной литературы (по теории познания, философии, различным логикам, языковедению, теории систем, синергетике).

А теперь несколько строк о третьем блоке нашего сознания – **«блоке управления и контроля».**

Что касается этого блока, то для развития нашей **сознательности** достаточно управления нашим вниманием, связанного с практикой ***«осознавания»,*** а также контроля над тем, чтобы не забывать во всякое время жить по **ЧЕЛО-вечески**. Практика ***«осознавания»*** сама по себе будет способствовать формированию контроля над нашим внутренним миром.

При этом, хотя непосредственное управление нашими эмоциями, образами, сновидениями, ощущениями, мыслями и не относится к категории **сознательности**, всё же такое управление желательно культивировать. В противном случае по отношению к некоторым сторонам нашего внутреннего мира мы будем ***сознательными импотентами***.

С другой стороны, господство над своими образами, эмоциями, ощущениями и т. д., без надлежащего понимания их языка, не сделает нашу жизнь плодотворной. Люди такого рода подобны капитану корабля, который умеет править кораблем, но не знает, куда и зачем плыть (либо имеет об этом ложное представление).

Вашему вниманию мы предоставляем небольшой шуточный тест, по которому можно определить, к какой категории людей Вы относитесь.

1. Вам кое-что иногда приоткрывается из бессознательного. Вы иногда видите внутренним зрением, слышите внутренним ухом, ощущаете то, что обычно человек не ощущает, видите яркие интересные сны и т. д., но ничего в этом не понимаете. Это значит, что Вы – **Пробужденный баран**.

Если это так, то у вас есть проблема.

2. Вы много знаете о внутреннем мире (и вообще Вы много знаете), но никак не можете реализовать это знание. Тогда Вы **– Многознающий импотент.**

Если это так, то у вас есть проблема.

3. Вы человек действия и многое можете изменить в этом мире, но Вы не знаете, какая и при каких условиях будет от этого польза. Тогда Вы – **Слепой правитель**.

Если это так, то у вас есть проблема.

4. Вы ничего особенного из внутреннего мира не слышите, не видите, не ощущаете, у Вас нет особых снов. В этом Вы не разбираетесь и не способны изменить свою жизнь и себя к лучшему. Тогда Вы – **Слепой,**

баранистый импотент.

Если это так, то у вас проблем нет! С Вами всё в порядке.

Подводя итоги этой главы, отметим, что **Сознательность – это направленность нашего сознания на созидание**.

Сознательность имеет две составляющие:

1. **Стратегическая** – программа действий (не забывать во всякое время учиться плодотворности).

2. **Инструментальная** – **сознание** с его 3-мя блоками:

а) восприятие

б) обработка информации

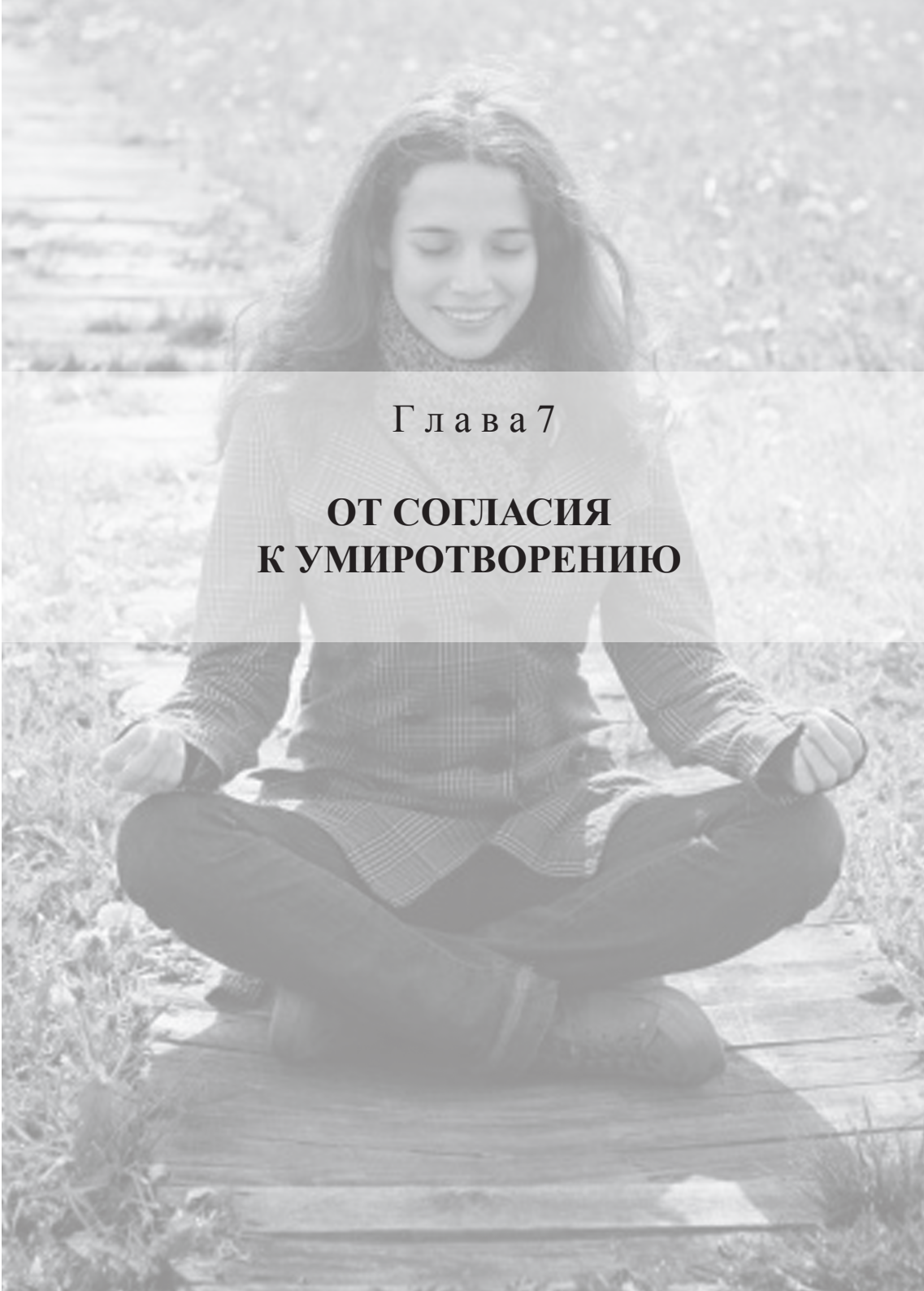
в) контроль-управление

Для того, чтобы стать сознательными, необходимо, кроме постоянной учёбы в искусстве плодотворности, оттачивать (по мере возможности) главный инструмент **Сознательности** – **Сознание**. Особенно это касается блока восприятия и блока обработки информации.

Блок восприятия формируется практикой ***«осознавания».***

Блок обработки информации – ***«приобретением знаний и тренировкой мышления»***.

В самом упрощенном виде можно сказать, что всё, что надо для **Сознательности**, это **– *памятование, осознавание и понимание***.



Глава 7

ОТ СОГЛАСИЯ К УМИРОТВОРЕНИЮ

Всякий жизненный процесс имеет активную и пассивную фазы. Находясь в активной фазе, мы не должны забывать, что главное для нас – быть сознательными.

В пассивной фазе любая личностная активность (эмоциональная, ментальная, физическая) может оказаться неуместной и даже вредной. Но прекратить личностную активность и добиться пассивности ума для человека – задача трудноразрешимая.

Следующая история показывает, насколько серьезное внимание уделялось искусству пассивности в некоторых школах духовного поиска.

Однажды в трудные времена к наставнику дзенского монастыря пришел молодой человек и попросил дать ему какую-либо работу в надежде получить за нее немного риса.

– Что ты умеешь делать? – спросил наставник.

– Копать, – ответил молодой человек.

– А еще что?

– Не копать.

– Это поразительно, – сказал наставник и тут же, собрав всех монахов монастыря, обратился к ним со следующими словами: «***Я впервые вижу человека, который может*** «*не копать*”. ***Будем у него учиться***».

Вы спросите:

– Что же тут сложного – *не копать*?

В физическом смысле, конечно, несложно, но в психологическом – понятие «*не копать*» раскрывает трудноразрешимую общечеловеческую проблему – как быть в мире с МИРОМ и САМИМ СОБОЙ.

Дело в том, что в психологическом смысле человек – существо жаждущее и мятежное. Ему всегда чего-то не хватает, например, наслаждений, уважения, вечной жизни, комфорта и т. д. Он чаще всего с чем-то не согласен, куда-то стремится, хочет быть свободным от всякого принуждения, желает, чтобы все плясали под его дудку и так … до бесконечности.

В целом можно сказать, что человек живет в постоянном психологическом противоречии между тем, что есть и тем, что хотелось бы иметь. И потому *«копание»* не прекращается ни днем, ни ночью. Постоянное эмоциональное реагирование по поводу и без повода приводит к большим энергетическим затратам, перегрузке нервной системы, ослаблению иммунной системы.

– А что будет, когда мы научимся «*не копать*»?

– Большинство из нас даже отдалённо не представляет, что может чувствовать человек при глубоком психофизическом расслаблении («*некопании*»). Тем не менее, почти каждый переживал такой опыт во внутриутробном периоде своей жизни. В то время мы не проявляли

никакой личностной активности, ничего не жаждали, все физиологические потребности удовлетворялись практически мгновенно. Это был идеальный вариант одного из способов существования, который был нами назван «**растительным**».

– Что же собой представляет этот опыт внутриутробного тотального равновесия – расслабления?

– Оказывается, что с помощью современных психотехнологий (гипноз, Н.Л.П., холотропная терапия, ребефинг и т.д.) имеется возможность разбудить этот опыт и сделать его достоянием нашего сознания. Наблюдая во время сеансов холотропной терапии за переживающими первый пренатальный (внутриутробный) период, мы неоднократно замечали на их лицах блаженную улыбку и слышали их радостный беспричинный смех (от 2-х до 10 минут). После сеанса участники семинара рассказывали, что они переживали состояния мира, покоя, необусловленного счастья, подключение к Общему информационному полю; Океан Любви и Света; Всепонимание Космического Будды; Метакосмическую Пустоту; буддийскую Нирвану; Тотальное Единство всех вещей.

Были также и такие участники семинаров, которым, в конце концов, удавалось на некоторое время прийти в полное согласие с миром (от 2-х часов до 3-х суток). При этом они переживали трансцендентное чувство того, что вся Вселенная находится в идеальной динамической гармонии.

Для людей, переживавших это состояние, потуги окружающих что-либо изменить или на что-либо повлиять выглядели комично и вызывали у них неудержимые приступы смеха. Но, к сожалению, через некоторое время старые жизненные привычки брали верх, и практикующие возвращались в обычное мятежное состояние несогласия.

В целом можно сказать, что во время протекания первого пренатального периода человеческий плод переживает различные степени счастья и блаженства. Это состояние внутриутробного младенца резонирует с состоянием зарождающейся Вселенной, когда времени и пространства еще не было. Это – состояние глубинного спокойствия Океана и соприкасание с неисчерпаемым источником творческой энергии и информации, т. е. состояние «**У-МИРО-ТВОРЕНИЯ**».

Перечисленные состояния, *как справедливо заметите Вы,* доступны либо внутриутробным младенцам, либо тем, кто имеет возможность регулярно посещать специальные психотерапевтические семинары. Но что предпринять тем, кто не имеет такой возможности и живет обычной, наполненной заботами, жизнью?

Не беспокойтесь. В вашем распоряжении имеются два подхода к достижению состояния **«Умиротворения».**

Первый из них (основной), названный нами ***«стратегией* со-гласия»**, связан с культивированием определённого отношения к жизни.

Второй (дополняющий) связан с ***методами психофизической саморегуляции.***

***Стратегия* со-гласия**

1. ***Смирение с обстоятельствами***, другими словами, «**Блаженны кроткие, ибо они наследуют Землю»**.

Наша трактовка данного Евангельского изречения такова: *блаженны те, которые смирились с тем, что есть*. В итоге они наследуют Землю, являющуюся символом устойчивости, равновесия, а также источником всего существующего (Земля, которая нигде).

Желаемое состояние смирения без особых усилий можно вызвать следующим образом. В ситуации, когда Вас что-то раздражает или мешает (храп близлежащего, плохая погода, отвратительные запахи, непрерывная боль, черты характера ваших близких и т. д.), представьте, что это явление пребудет возле вас вечно, и у вас нет ни малейшей возможности на это как-то повлиять. Это примерно так же, как Вы не можете повлиять на шум морского прибоя или на вращение Земли.

Если следовать предложенной установке, то (как показывает опыт) психофизическое напряжение, вызванное раздражителем, сравнительно быстро исчезает.

2. ***Согласие с тем, что есть, было и возможно будет.***

***3. Доверие Судьбе* (*Природе, Богу, Существованию*)**, то есть, «**на все есть Воля Божья**». Справедливости ради укажем, что этот постулат имеет следующее исключение: Если на все есть Воля Божья, тогда она должна быть и на то, чтобы мы иногда самостоятельно сопротивлялись вредному влиянию.

4. Позволение быть и всему случаться. Отсюда отказ от контроля над ситуацией, сдача себя Существованию. Существование – наш прародитель, и оно знает, что для нас будет лучше.

5. Простота, естественность . Я не лучше и не хуже кого-то. Я просто есть, как любое явление природы. «**Будьте как дети**» (разумеется, не инфантильные и капризные, а здоровые, естественные, любознательные).

6. Непривязанность ни к приятному, ни к ужасному; ни к хорошему, ни к плохому; ни к великому, ни к ничтожному; ни к прекрасному, ни к безобразному; ни к смерти, ни к жизни; ни к Богу, ни к Дьяволу. **Все просто существует, и во всём есть своя польза.**

7. Неделание от ума. Последователи «Дзен» по этому поводу метафорически говорят: «**Сиди тихо и ничего не делай, придет весна и вырастет трава**» (имеется в виду – не следуйте запрограммированностям своего ума, а природным потребностям тела и души).

*– Что же произойдёт в результате реализации стратегии «**согласия**»?*

Большинство отрицательных эмоциональных состояний, порожденных несогласием, исчезнут из Вашей жизни. Ваши личностные эго-желания умолкнут, и Вы придёте к устойчивому безмятежному состоянию согласия с Миром и самим собой. При возникшем состоянии прекращается утечка эмоциональной энергии, энергия восстанавливается, и дремлющие в Вас силы пробуждаются.

Вот что о покое и умиротворении говорил христианский мистик М. Экхарт.

«***Человек не может предложить Богу ничего лучше покоя. Кроме покоя Бог не хочет и не ждет ничего – ни бдений, ни поста, ни молитвы, ни усмирения плоти. Бог призывает к тому, чтобы человек дал ему только умиротворенное сердце, и тогда в душе совершаются тайные и Божественные деяния*».**

Приведенная стратегия «**со-гласия**» является прекрасным средством для решения большинства наших психологических проблем. Назовем его таблеткой ***«согласия».*** Но при этом, считаем необходимым предупредить читателя о том, что таблетка ***«согласия»*** не является **панацеей**, так как она бывает неуместной в случаях, когда надо бороться за жизнь или сопротивляться всякому вредному влиянию.

Стратегия **«со-гласия»** позволяет накапливать и не растрачивать понапрасну драгоценную нервную энергию в следующих случаях.

А). ***Когда мы не в состоянии что-либо изменить***. К примеру, навсегда прекратить старение организма, вернуть умерших родственников, отучить собак гавкать, убедить фанатика в том, что его идеология тупиковая и т. д.

Б). ***Когда мы вынуждены отказаться от несущественных желаний и намерений,*** реализация которых требует больших затрат сил, времени и средств.

В). ***Когда обстоятельства вынуждают нас делать то, чего делать нам не хочется*** (неинтересно, утомительно, пустая затея).

Г). ***Когда мы вынуждены адаптироваться к условиям***, ***которые***

Мы не в состоянии изменить (плохая погода, поездка в общем вагоне возле туалета, запах аромата носков соседа).

Д). ***Когда от нас требуется значительное волевое усилие***. В этом случае посредством согласия снимается внутреннее сопротивление, на которое направлено волевое усилие. Устранив сопротивление, нам значительно легче делать то, что требует напряжения воли.

Реализация стратегии «**со-гласия**» является необходимым шагом к достижению устойчивого состояния умиротворения, но она, скорее всего (если Вы не святой от рождения), будет недостаточна для достижения глубинного состояния **У-МИРО-ТВОРЕНИЯ**. Поэтому Вам придётся обратиться к методам и приёмам психофизической релаксации.

На сегодняшний день разработано около десятка методов и приёмов релаксации. Наиболее известные из них – «Аутотренинг», «Чжу Юань Цигун», «Искусство расслабления» В. Востокова, «система Э. Джекобсона», «релаксация КУМ НЬЕ», «Йога», «Система глубокой релаксации с использованием майнд машины».

Поскольку полное освещение этих систем Вы без особого труда можете отыскать в Интернете, описывать мы их не будем, так как на эти описания пришлось бы потратить тысячу страниц. Рассмотрим лишь необходимость создания микроклимата, способствующего расслаблению, а также методы и приемы, которые при этом используются. Это позволит Вам не просто дополнить выбранную систему недостающим методом, но и самостоятельно подобрать лично для себя тот или иной набор методов.

Во всех системах психофизической релаксации , попавших в поле нашего зрения, рекомендуется проводить сеансы в способствующей расслаблению атмосфере с помощью средств, вызывающих психофизическое расслабление.

Место проведения сеанса релаксации должно быть изолировано от раздражителей, способных вызвать беспокойство (насекомые, загрязнённый воздух, избыток света, громкие и неприятные звуки и т. д.).

Перед сеансом обычно выполняются процедуры, способные ускорить и углубить релаксацию. Это может быть парная баня или сауна, специальный массаж, приём успокающего настоя из трав, стимуляция точки Дзу Сун Ли (ближайшая впадина под коленкой с правой стороны правой ноги, а для левой наоборот), приём тёплой ванны с эфирными маслами, натирание ступней ног лавандовым маслом. Во время сеанса используются средства, углубляющие эффект расслабления: специальная тихая музыка (к примеру, музыка Д. Томпсона), светомузыка, запахи валерианы или благовоний (сандал, эвкалипт, роза), голос, проговаривающий аффирмации и установки для расслабления, спецэффекты майнд – машины.

– Насколько необходимо применение приведенного комплекса мероприятий для тех, кто начал делать успехи в реализации стратегии согласия?

– На первых порах этот комплекс не помешает. Но с углублением переживания умиротворения приведенный комплекс можно упростить, а затем и вовсе отбросить этот костыль. В противном случае, он будет помехой для того, чтобы стать счастливым, независимо от обстоятельств. Для тех же, кто в искусстве **со-гласия** не растёт, посещать специальные центры релаксации, чтобы чувствовать себя умиротворённым, придётся вечно.

Приводим перечень методов и приёмов **психофизической релаксации**.

1. От замедления к замиранию.

Предельно простой способ прийти к состоянию полного спокойствия в течение 10-15 минут. Эффект усиливается, если практиковать его небольшой группой людей. Заключается этот метод в постепенном замедлении движений, говорения, мышления, дыхания. И заканчивается полным замиранием ума, эмоций, движений тела. Дыхание, разумеется, становится малозаметным.

2. Волевое расслабление тела.

В большинстве систем волевое расслабление тела обычно сочетают с представлениями (тяжесть, тепло, растекание тела) и расслабляющими самовнушениями (Г. Петтард, Ф. Александер, «Аутотренинг»). В более или менее чистом виде технику волевого расслабления тела мы можем встретить в трудах Э. Джекобсона и в упрощённом виде у Э. Якобсона.

Прогрессивная мышечная релаксация (по Якобсону) наступает после чередования напряжения и расслабления различных групп мышц тела, начиная с головы и заканчивая пальцами ног. Такие последовательные движения делаются в равномерном ритме, в удобном сидячем положении с закрытыми глазами. Техника достаточно легко осваивается. Каждое упражнение делается по два раза перекрёстно, т. е. «левое плечо – правое плечо», «левое предплечье – правое предплечье.

Если Вы решили практиковать мышечную релаксацию по Э.Якобсону, то рекомендуем воспользоваться следующим уточнением. В виду того, что главный источник наших треволнений (интеллектуально-эмоциональная сфера) в основном проявляется через глаза, язык, мимику и жестикуляции (известно, что на долю кистей рук и лица в коре головного мозга приходится до 70% её площади), расслабление желательно начинать с челюсти (отвисшая челюсть), затем последовательно расслаблять губы, язык, глаза, лицо в целом, кисти рук.

3. Расслабление посредством управления дыханием.

Замечено, что дыхание во время сна у здоровых детей (а также во время сна большинства животных) значительно отличается от дыхания взрослого человека, тем более, если он находится в различных состояниях бодрствования. Скопировав это дыхание, мы получим все шансы глубоко психофизически расслабиться.

Идеальное расслабляющее дыхание имеет следующие характеристики.

Во-первых, это дыхание брюшное. Грудное дыхание вызывает возбуждение.

Во-вторых, выдох самопроизвольный (без участия мышц) и почти в два раза дольше вдоха. В конце выдоха небольшая пауза.

И в-третьих, оно ритмичное, поверхностное и замедленное.

4. Подражание идеальному образцу расслабленности.

Наиболее ярким образцом расслабленности, на наш взгляд, является домашняя кошка (недаром в древнем Египте кошка почиталась священным животным). Она и есть тот просветленный учитель Дзен, который в большинстве случаев демонстрирует высокое искусство согласия с миром и самим собой. Присмотритесь, как блаженно кошка может сидеть часами на одном месте, глубоко расслабляться, естественно резвиться, есть и т. д. По всей видимости, переживание единства с миром (чего нам так не хватает) для нее – нормальное явление. Складывается впечатление, что сама Судьба (или по терминологии Юнга – коллективное бессознательное) привела в дом человека животное, которое бесплатно предлагает нам уроки искусства расслабления.

5. Самогипноз. Самовнушение. Аффирмации.

Самогипноз является могучим средством не только для достижения глубокого расслабления, но и для раскрытия скрытых сил и способностей. Есть мнение, что он труднодостижим, но мы думаем, что если немного потренироваться, он станет лучшим другом на всю оставшуюся жизнь.

Приводим одну из простейших техник самогипноза.

Приняв удобное положение тела, расслабив мышцы и отключив ум (нулевое состояние), начинаем считать.

«Десять… с каждым числом обратного отсчета я все больше расслабляюсь, становлюсь более внушаемым. Девять… когда я досчитаю до нуля, я войду в глубокое, расслабленное, сфокусированное, гипервнушаемое состояние транса. Восемь… с каждым счетом я становлюсь более внушаемым, более восприимчивым. Семь… с каждым вздохом я отпускаю напряжение, все мое тело переходит в состояние глубокого отдыха, комфорта, умиротворения и повышенной внушаемости...

Когда я досчитаю до нуля, я буду в состоянии транса, открытый, восприимчивый, внушаемый. Шесть... с каждым счетом я погружаюсь все глубже… и т. д.» – пока не дойдете до нуля.

Если Ваша доминирующая сенсорная модальность **визуальная,** то Вам лучше попробовать следующую индукцию (дополненную вашим собственным воображением, творчеством и интуицией).

Представьте себя, спускающимся вниз по лестнице или на эскалаторе, причем каждый лестничный пролет – разного цвета. Представьте, что они уводят вас все глубже и глубже в состояние транса.

Если Вы **кинестет** (с доминированием ощущений), то Вам лучше подойдут индукции, подобные следующей.

Представьте себя медленно кувыркающимся назад через голову. Вы чувствуете, как ваши колени переворачиваются над головой, сзади вас ощущается необъятное пространство. И с каждым прыжком вы опять все глубже и глубже погружаетесь в состояние транса.

Если Ваша доминирующая сенсорная модальность **аудиальная** (звук), то Вам лучше подойдет следующая индукция.

Представьте себе голос, ведущий обратный счет от 100; с каждым счетом голос все больше отдаляется от вас; с каждым счетом вы становитесь более расслабленным, сконцентрированным, внушаемым; в тот момент, когда счет приходит к нулю, голос исчезает вдалеке, а вы оказываетесь в состоянии глубокого транса.

Ну, а если Вы себя не можете отнести ни к одной из этих трёх категорий, то для погружения Вам лучше использовать индукцию, подобную предлагаемой.

Вообразите себя погружающимся в чистые тропические воды. Вот вы видите маленькую лодочку, скользящую по поверхности воды и уменьшающуюся по мере того, как вы погружаетесь все глубже под воду. Вы видите пузырьки, плавно поднимающиеся от вас к поверхности воды. Опустившись еще ниже, вы видите вокруг себя коралловые рифы. Вы ощущаете нарастающее давление воды, как приятную тяжесть, накрывающую ваше тело. Вы чувствуете свои руки, ноги, все тело целиком, опускаясь все глубже и глубже, поддерживаемые водой. С каждым вздохом вы слышите бульканье пузырьков, всплывающих на поверхность воды. Вы слышите свой собственный голос, ведущий обратный отсчет. Погружаясь все глубже и глубже в воду, вы погружаетесь в расслабленное, внушаемое, восприимчивое состояние транса…

Когда вы погрузились в состояние глубокой релаксации и концентрации, вы становитесь гипервнушаемы. В этом состоянии вы можете про-

водить внушение с целью собственного изменения, и оно будет иметь глубокий, длительный эффект.

Самовнушение.

Существует великое множество формул самовнушения, способствующих расслаблению. Вы можете подобрать себе в соответствующих источниках те, которые Вам более всего подходят.

Для начала предлагаем Вам три варианта формул самовнушения. Первый из них, разработанный дзенским мастером Тик Нат Ханом, проводится вместе с концентрацией внимания на дыхании.

Вдыхая, я знаю, что я делаю вдох.
Выдыхая, я знаю, что я делаю выдох
Вдох/Выдох.

Вдыхая, я чувствую себя цветком.
Выдыхая, я чувствую себя свежим.
Цветок/Свежий.

Вдыхая, я чувствую себя горой.
Выдыхая, я чувствую себя прочным.
Гора/Прочный.

Вдыхая, я чувствую себя спокойной водой.
Выдыхая, я отражаю все, как оно есть.
Вода/Отражение.

Вдыхая, я чувствую себя космосом.
Выдыхая, я чувствую себя свободным.
Космос/Свобода.

Начинайте это упражнение с произношения про себя слов первого куплета. Повторите 5-10 раз (до тех пор, пока, по словам Хана, не наступит «*остановка, спокойствие и возвращение в свой настоящий дом»).* Затем переходите к следующему куплету и повторяйте его до тех пор, пока не почувствуете, что готовы к продолжению и так… до конца.

Оригинальные и эффективные формулы самовнушения предложил в своё время Ф. Александер. Наиболее успешными оказались способы расслабления, при которых пациент повторял свои желания (*что он хочет*).

Например, пациент садился на стул или ложился на пол и начинал повторять: *«Я хочу расслабить мышцы шеи настолько, чтобы моя голова могла подняться вперед и вверх. Или, я хочу, чтобы мои плечи рас-*

слабились, чтобы они сами собой опустились и отодвинулись назад. Я хочу, чтобы расслабилась моя грудь. Я хочу, чтобы все мое тело расслабилось и … т. д.».

Ортодоксальные медики были просто поражены, когда при применении метода Александера иногда излечивались, казалось бы, неизлечимые болезни (эпилепсия, тяжелые формы ревматизма, болезнь Паркинсона и др.).

Для ускорения реализации стратегии «**со-гласия**» предлагаем Вашему вниманию также и наши **«витапсихологические»** формулы самовнушения.

Я просто лежу, просто ощущаю, просто дышу. На время отдыха я оставляю в стороне свои влечения, желания, хотения. Пусть существование (Природа, Бог, Судьба) делает со мной то, что нужно.

Я доверяю своей Природе (Существованию, Богу). Согласен с ней и отдаюсь ее Воле. (Повторить 3-4 раза).

Я просто лежу и просто дышу. И пока я отдыхаю, я позволяю всему быть и случаться. Я согласен с таким, какой я есть и людьми, какие они есть. Я согласен с тем, что есть и с тем, что будет. И пусть будет то, что будет. Я согласен. (Повторить 3-4 раза).

При этом желательно не просто механически проговаривать, а попытаться прочувствовать, что Вы действительно доверяете Природе и согласны с ней.

Аффирмация представляет собой самовнушение, которое записывается в виде фразы и многократно проговаривается. ***Аффирмация*** должна быть кратко сформулирована от первого лица («Я», «Мне», «Меня»), без частицы «не» и касаться чётко обозначенной проблемной зоны личности.

Например, «спокоен,… спокоен…..спокоен. Всё помню…».

6. Воображение

Воображение (просьба не путать с ***представлением*** и ***визуализацией***) получило широкое применение в системах релаксации. И неспроста, поскольку его применение вызывает соответствующие изменения психофизического состояния, с одной стороны, и приближает нас к миру снов, а значит к покою – с другой. Однако следует заметить, что далеко не всякий предлагаемый образ или сюжет подействует на Вас успокаивающе.

Так, например, образ предмета белого цвета способен иногда вызвать у Вас беспокойство или тревогу, поскольку может запустить механизм переживаний, связанных с белыми стенами больницы или белыми халатами врачей.

Отсюда следует, что цвет, яркость освещения, воображаемый предмет или явление, масштабы пространства, температурный режим следует подбирать индивидуально.

Для того, чтобы воображаемая обстановка возымела максимальный эффект успокоения, желательно, чтобы при ***воображении*** использовались различные сенсорные каналы. Представьте себе, например, что вы оказались на безлюдном пляже. Вокруг вы **«видите»** скалы, море и песок, **«слышите»,** как бьются о берег волны, **«вдыхаете»** соленый морской воздух, **«чувствуете»** тепло солнца и ласковое дуновение ветерка и при этом можете что-либо **«вкушать»** (кашу, тёплый мёд, варёные макароны или всё, что придёт вам в голову).

Предлагаем для Вашего ***воображения*** на выбор следующие темы.

Созерцание рыбок в аквариуме; наполнение тела рекой Покоя; путешествие среди звёзд; отдых в уютной, тёмной и наполненной безмолвием пещере; рыбалка; отдых на дне озера среди рыбок и водорослей; прогулка по лесу; порхание бабочек или птичек; отдых на мирно дрейфующем облаке; вытекание из Вашего тела стресса; светлячки и пение ночных цикад; запирание забот в шкафу; мирное горение свечи; пребывание у ночного костра; пение жаворонка в поле.

Если же у Вас возникли трудности с выбором, придётся обратиться к уже прожитым Вами событиям, которые однажды вызвали у Вас чувство полного спокойствия, безмятежности и счастья (ресурсные состояния). Постарайтесь как можно ярче в деталях вспомнить такого рода событие и интенсивно его прочувствовать.

7. Остановка потока эмоционально заряженных мыслей.

Суть этого ментального метода проста: нет головы – нет проблем. Достигается непрерывной включенностью произвольного внимания любого типа (концентрация, медитация, шикантаза, осознавание и т.д.) Некоторые авторы считают, что лучше всего избавиться от мыслей с помощью непрерывной концентрации внимания на большом пальце левой ноги.

Ну что ж, можно и так.

8. Снятие эмоциональных очков.

Человек является существом, настолько пропитанным эмоциональностью, что часто не замечает, что почти всё, что он воспринимает, пропускается через эмоциональные очки (розовые, голубые, затемнённые и т. д.). Отсюда отсутствие уравновешенности и спокойствия.

Эмоциональные очки проще всего можно снять следующим образом. Обратите внимание на объект или предмет, который не вызывает у Вас какой-либо эмоциональной или чувственной реакции (влечение-отвра-

щение, приятное-неприятное, красивое-некрасивое, хорошее-плохое). А затем, сняв с себя таким образом эмоционально-чувственные очки, экстраполируйте возникшее нейтральное состояние на всё то, что вызывает у Вас эмоциональную реакцию.

9. Обращение к разуму тела.

Этот редко встречающийся ***«метод пассивного отношения»*** незаменим, когда нервная система перевозбуждена и нам трудно расслабиться с помощью вышеприведенных методов. При качественном освоении «***метода пассивного отношения»*** он может быть использован для вхождения в расширенные состояния сознания и избавления от телесных блоков и зажимов. По своим результатам он не уступает методу Алиева.

Суть этого метода в том, что тело (при определённых условиях) способно само по себе не только расслабляться, но и посредством причудливых движений, тряски или напряжённых поз может избавляться от собственных блоков и зажимов. Всё, что необходимо для этого сделать, это – **услышать то, что хочет делать тело и позволить ему делать то, что оно хочет**.

Начинать слушание тела желательно с тех его частей и функций, которые более всего используются личностью. Это, прежде всего, глаза и дыхание; затем область рта и мышцы лица; кисти рук и руки в целом.

Первый шаг слушания тела лучше начинать с глаз. Попробуйте расслабить глаза так, чтобы изображение внешнего мира пассивно падало в глаза. Почувствуйте насколько в данный момент глаза хотели бы быть прикрыты, открыты или вообще закрыты, и куда (вправо, влево, вверх, вниз) они хотели бы смотреть. И так до тех пор, пока Вы не станете чувствовать, что же на самом деле хочется Вашим глазам.

Далее из пассивной фазы перейдите в активную и начинайте самым различным образом двигать глазами (предельно вверх, вниз, влево, вправо, по кругу), крепко зажмурьте глаза, а затем широко откройте. При этом старайтесь почувствовать какие движения, с какой амплитудой и скоростью более всего нравятся Вашим глазам и делайте эти движения до тех пор, пока Вы не почувствуете, что активной фазы достаточно. Снова переходите к пассивной фазе. Затем можно весь цикл повторить, заканчивая, если Вы хотите расслабиться, на пассивной фазе.

После глаз переходите к слушанию дыхания, полностью переключив внимание на каждый миллиметр процесса Вашего дыхания. При этом пытайтесь прочувствовать, каким образом хочет дышать Ваше тело, с какой скоростью и амплитудой; в какой момент должна быть задержка дыхания и на сколько; ступенчатое ли должно быть дыхание, ритмич-

ное или аритмичное. Услышав, каким образом хочет дышать тело, позвольте ему дышать, как оно хочет (хотя бы минут пять). Затем почувствуйте (прислушайтесь) какое положение Ваше тело хотело бы занять при отпущенном дыхании в данный момент и займите это положение. Через минуту-две снова прислушайтесь к тому, какое положение хотело бы занять Ваше тело.

Если вы выполните изложенную процедуру с глазами, дыханием и положением тела, то расслабление Вашему телу гарантировано. Далее можете спать или практиковать тот или иной метод глубокой релаксации.

Если Вы хотите воспользоваться указанным выше методом для снятия телесных блоков и погружения в изменённое состояние сознания, то Вам придётся после глаз расслабить мышцы лица, затем перейти к рукам. И только после этого можно начинать расслаблять тело.

Прочитав изложенную главу, читатель, разумеется, обратил внимание на логическое противоречие – *чтобы научиться жить без усилий и придти к* ***У-миро-творению,*** *приходится прилагать немало усилий*.

Да, так оно и есть. Ввиду того, что человек разучился, когда это надо, жить без усилий, то ему приходится (чтобы вернуть эту способность) сознательно прилагать усилие. Как говорят Даосы, «**через деяние прийти к недеянию**».

Глава 8

ЧТО ЗА ЯВЛЕНИЕ ЛЮБОВЬ

Однажды к суфийскому Мастеру обратился юноша, жаждущий стать суфием. Больше всего в суфиях его привлекала атмосфера, в которой жили эти загадочные существа. Пение зикр, непонятный хоровод вращений, опьяняющие танцы, а также рассказанные поучительные истории о суфиях разжигали любопытство юноши.

– *Хорошо*, – сказал Мастер. – *Не будем терять времени, а сразу приступим к делу. Вот тебе первое задание: видишь вон там высокий холм, на нём тебе нужно построить дом, в котором могла бы проживать твоя будущая семья*.

– *Но извините*, – ответил юноша. – *Я никогда не строил дома, к тому же, где я возьму необходимые средства для постройки дома*?

– *Ничего страшного*, – ответил Мастер. – *Сначала обучись строить дома, потом собери необходимые средства и лишь затем начнёшь строить свой дом.*

Задание Мастера смутило юношу, ведь он мечтал совсем о другом! Но преодолев смущение, он решил довериться Мастеру и сделать всё, что тот потребовал.

И вот прошло семь лет. К Мастеру пришёл уже не юноша, а молодой мужчина

– *Мастер*, – с воодушевлением воскликнул молодой мужчина, – *вы знаете, я всё же построил дом на том самом холме! Сколько мне пришлось приложить усилий и преодолеть препятствий! Не передать! Что мне делать дальше*?

– *Всё это прекрасно*, – ответил Мастер. – *Теперь тебе нужно этот дом сжечь*.

– *Но как же так, Мастер? Этот дом мне так дорог, я вложил в него всё, на что был способен, он мне как родное дитя*.

– *Ничего не поделаешь*, – сказал Мастер. – *Придётся сжигать дом. Впрочем, ты можешь его и не сжигать, но тогда дальнейшая учёба станет невозможной*.

Ещё больше расстроился ученик, чем в первый раз, но, в конце концов, опять решил довериться Мастеру и со слезами на глазах пошёл сжигать дом. Ровно через день ученик пришёл к Мастеру.

– *Я выполнил Ваше задание, – сказал ученик. – Хотя сделать это мне было крайне тяжело. Я сжёг дом, что мне делать дальше*?

– *Молодец,* – ответил Мастер. – *Теперь строй дом заново на том же самом месте.*

Снова смутился ученик, но все-таки решил в этой игре идти до конца. Второй раз строить дом ему было легче и быстрее, чем первый. Но, как и в первый раз, ему снова пришлось сжигать дом, а на его месте строить новый.

И только на шестой раз, когда ученик достиг большого мастерства в постройке домов, Мастер неожиданно сказал:

– А вот этот дом сжигать не надо, поскольку ты, я вижу, влюбился в строительство домов и стал Мастером этого дела. Строительство домов стало твоей жизнью, твоим дыханием, а дом - это дело преходящее. Теперь ты сам Мастер, и твоё ученичество закончено.

Эта поучительная история имеет отношение и к нашей с Вами жизни. Большинство вещей, созданных нами, отнимает у нас Невидимый Мастер, и часто приходится начинать всё заново. По всей вероятности, это будет происходить до тех пор, пока любовь к строительству жизни для нас станет важнее результатов строительства.

Всё это хорошо, только в этой истории, как Вы заметили, процедура прививки любви к строительству была слишком длительной и болезненной. Может быть, есть возможность прийти к тем же самым результатам со значительно меньшими затратами?

Да, такая возможность имеется, но при условии, что Мы достаточно ясно понимаем, что это за явление **«любовь»,** зачем она существует и как с ней обращаться.

Довольно часто нам приходилось слышать фразы типа ***«надо любить»*** себя, Бога и даже всё на свете. Но когда делаешь попытку выяснить у говорящего, что вкладывается в понятие глагола **«любить»,** то ничего вразумительного обычно услышать не удаётся. Этот факт говорит о том, что большинство из нас по отношению к этому явлению бессознательны, и как следствие – от такой **«любви»** больше вреда, чем пользы.

Итак, что же это за явление **«ЛЮБОВЬ»**? Всё, что нам удалось на сегодняшний день встретить в литературе о любви, в целом выглядит весьма неоднозначно и противоречиво. И чтобы как-то систематизировать имеющуюся информацию и изложить её в удобоваримой форме, авторам пришлось изрядно потрудиться. Надеемся, читателям будет небезынтересно познакомиться с источниками информации, использованными нами при исследовании данного вопроса. Эти источники мы поместили в порядке их информационной для нас значимости.

1. Наш личный и профессиональный опыт.
2. Статья « Химия любви» С. Демкина с комментариями академика В. Тоболина.
3. «Психология любви» С. Василева (Болгария).
4. Лекции и беседы о любви Шри Шанкара.
5. Книги Э. Фромма: «Искусство любить» и «Человек для себя».
6. Статьи о любви из книг Д. Кришнамурти: «Проблемы жизни» и «Первая и последняя свобода».

7. Беседы о любви из различных книг Ошо Раджниша.
8. «Бхакти йога» С. Вивекана.
9. Песни о любви Кабира.
10. «Метафизика любви» Д. Ф. Гильдебранда.
11. «Пол и характер» О. Вейнингера.
12 . «Пророк» Х. Джебрана.
13. «Размышление об «Эросе» и «Метафизика пола» Н. Бердяева.
14. «Влечение к смерти и любви» (эссе) Э. Цветкова.
15. «Смысл любви» В. Соловьёва.
16. Главы о любви из книг Н. Козлова «Философские сказки» и «Как относиться к себе и людям».
17. Различные статьи и высказывания о любви З. Гиппиус, А. Гхоша, Эмпедокла, Ф. Шеллера, Платона, Данте, Н. Лосского, С. Булгакова, В. Розанова, П. Флоренского, Л. Карсавина, Б. Вышеславского.

После проделанной работы мы пришли к выводу, что дать какое-то однозначное определение, что такое **«Любовь»** невозможно, так как почти все встретившиеся нам определения любви (а их около сотни) раскрывают какую-либо одну сторону этого многозначного явления. Единственное, что можно было сделать, это – попытаться найти обобщающее определение любви, которое вмещало бы в себя как можно больше частных определений.

Из всех рассмотренных нами определений любви наиболее обобщающие, на наш взгляд, следующие:

«**Любовь** – это строящая, сплачивающая, движущая и соизмеряющая энергия мироздания» (древнегреческий философ Эмпидокл).

«**Любовь** – это сила, которая борется с небытием за бытие и его приумножение» (поэтесса и литературный критик начала двадцатого века Зинаида Гиппиус).

«**Любовь** – это сила, побуждающая жизнь сохранять и приумножать саму себя» (Некрасовы).

Естественно, у некоторых читателей может возникнуть вопрос:

– А почему эта сила (в нашем определении) только лишь побуждающая, а не строящая, творящая ?

– Да потому, что у нас нет достаточных оснований утверждать, что эта сила сознательно творящая. Мы лишь верим в то, что эта сила в больших масштабах сознательно творящая. Но вера – это не доказательство!

В условиях земной биологической жизни в каждом биологическом существе заложено стремление сохранять и приумножить себя и свой вид. С некоторыми ограничениями можно также утверждать, что эта сила заложена и в неживой природе, хотя бы потому, что из неживой природы возникла живая и вряд ли это случайность. К тому же СИНЕРГЕТИКА

(наука о науках) утверждает, что в неживой природе заложено стремление к самонастройке и самоорганизации.

Кроме предложенного определения **«любви»** как независимой от Нас природной силы, заслуживает внимания определение **«любви»** как чувства, побуждающего действовать на благо тех объектов, на которые оно направлено (на себя, другого человека, Родину, природу, искусство, истину). Такое определение отчётливо раскрывает суть и предназначение любви.

С нашей точки зрения, **Любовь** – это стихийная сила, проявляющаяся как Воля к жизни независимо от личной воли её обладателя.

В человеческой жизни проявление этой стихийной силы в достаточной степени многообразно, что получило отражение в таких понятиях любви как материнская, братская, дружеская, романтическая, эротическая, симбиотическая, необусловленная, наставническая, родительская, любовь детей к родителям, любовь к себе, любовь к ближнему, любовь к Богу, любовь к жизни, любовь к прекрасному, любовь к истине, любовь – эрос (восходящая), любовь – апоге (нисходящая), любовь сторге и филия, любовь андрогинная.

Ввидутого,чторазныеформылюбвизначительноотличаютсядруготдруга как функционально, так и физиологически, большинство авторитетов в этой области склонны считать только определённые формы **«любви»** любовью, а остальные – отличным от неё явлением. Так, например, индийский философ Д. Кришнамурти называет ***любовью*** только безобъектную, всепроникающую и необусловленную её форму, а Д. Гильдебранд – только те личностные её формы, которые сопровождаются относительной устойчивостью и интенсивностью переживания по отношению к определённому объекту. Нам же больше по душе мнение индийского мистика гуру Шри Шанкара, который считает все перечисленные выше формы ***любви*** различными проявлениями (видоизменёнными или искажёнными) одной и той же всепроникающей и необусловленной **Любви**. С логической точки зрения, каждый авторитет по-своему прав, но в принципе, не так уж важно, что называть ***Любовью***, а что не называть.

Важно – вскрыть у человека психологические проблемы, связанные с различными формами ***любви*** и найти пути их разрешения. И в этом смысле позиция Шри Шанкара является, с нашей точки зрения, наиболее психотерапевтичной.

Чтобы легче было ориентироваться в многочисленных формах ***любви*** и видеть их переходы и взаимосвязи, мы предлагаем читателям следующую картографию семи состояний ***любви***, составленную нами по аналогии с семью состояниями вещества.

Познакомившись с соответствующей литературой и посоветовавшись со специалистами, мы осмелились выделить семь известных на сегодняш-

ний день состояний вещества (но не реальности): ***чёрная дыра*** (сверхтвёрдое тело), ***твёрдое тело***, ***жидкость***, ***газ***, ***плазма*** (огонь), ***полевая форма***, ***вакуум***.

Соответственно этим семи состояниям вещества мы выделили семь состояний любви, придав им соответствующее символическое название,

1. « **Любовь - чёрная дыра**».
2. « **Любовь - лёд**».
3. « **Любовь- вода**».
4. « **Любовь - воздух**».
5. « **Любовь - пламя**».
6. « **Любовь - свет**».
7. « **Любовь - эфир**».

1. «Любовь – чёрная дыра»

Это злокачественное состояние любви проявляется, когда силы любви направлены на уничтожение жизни. Другими словами, «**Любовь-чёрная дыра**» – это ЛЮБОВЬ К ПРОЦЕССУ УНИЧТОЖЕНИЯ ЖИЗНИ. Её итоговый результат – ***ЛЮБОВЬ К НЕБЫТИЮ***.

Носителями подобного состояния любви являются разного рода некрофилы; люди, склонные без особых на то причин к суициду, к сумасшествию (суицид личностного сознания); подсознательно ищущие смерть в рискованных мероприятиях; маньяки-убийцы, которые во время совершения своих преступлений переживают особо обострённое состояние ***«истины».*** И только ради одного такого переживания они готовы заплатить всем, чем угодно, включая собственную жизнь. **Эта форма любви** таит в себе много непонятного и пугающего. Неясно, к примеру, по какой причине природа поддерживает эту ***злокачественную форму любви*** выделением в организме маньяка какого-то (пока неизвестного) мощного наркоподобного вещества, вызывающего переживание ***«истины».*** Ещё больше пугает то, что у всех людей без исключения (по утверждению микропсихоаналитиков) глубоко внутри спрятано влечение к небытию (***танатос, мортидо***).

2. «Любовь – лёд»

Это – примитивная и аутичная форма любви к себе (эгоизм, нарциссизм,и личностно – телесный гедонизм.

В этом случае силы любви пойманы в узкие личностные рамки, и поэтому природа не поддерживает эту форму любви какими-то особыми переживаниями. Излишнее сосредоточение на собственных эго-интересах или повышенное нарциссическое самолюбование приводят к трудно-разреши-

мой психологической проблеме – отчуждению и энергетической изоляции от людей и внешнего мира. И потому от обладателей такой любви обычно веет холодностью, чёрствостью и бездушием. В чистом виде такая нездоровая форма любви встречается сравнительно редко, но эпизодически в небольших дозах её холодное прикосновение испытывает подавляющее число людей.

3. «Любовь – вода»

Этому состоянию не присуща устойчивость переживаний, характерных для других состояний ***любви***. Объектами, на которые распространяется состояние **«любовь-вода»**, в большей степени, являются те или иные человеческие ценности. Это может быть справедливость, слава, честь, красота, независимость, чистота, безопасность, достоинство, искренность, сила, власть, творчество. Некоторые из этих ценностей имеют прямое отношение к личности человека (эго – ценности) и являются элементами естественно-инстинктивной «***любви к себе».*** А другие ценности носят отвлечённый характер и просто по той или иной причине для личности привлекательны. Все личностные эмоции человека, по сути, являются различными проявлениями состояния **«Любовь-вода»** . Симпатии и антипатии, радость, восторг, страх, гнев, удовлетворение, раздражение указывают на тот или иной объект обожания (часто скрытый от сознания). Эта форма любви присуща всем людям без исключения. Мы с ней родились, с ней привычно живём и потому не замечаем её, так же как рыба не замечает воду, в которой живёт. Степень её интенсивности указывает на меру любви к жизни, на жажду жизни. Мы замечаем наличие или отсутствие этой любви только тогда, когда попадаем в депрессивные состояния.

Главная проблема данного ***вида любви*** заключается в том, что в человеческой жизни энергия такой любви распыляется на тысячи противоречащих друг другу стремлений, хотений, желаний, влечений. Но именно над этим состоянием любви у нас есть хоть какая-то власть и возможность привести её энергии к одному знаменателю.

4. «Любовь – воздух»

Это состояние любви ***мало зависит от сознательной воли человека***. В **этой любви** всегда присутствует устойчивая психологическая привязанность субъекта к объекту. В большинстве случаев объектом является человек (ребёнок, супруг, родитель, друг, наставник, учитель, родственник). В некоторых случаях такими объектами могут оказаться животные, растения и даже объекты, не имеющие биологического происхождения, такие как родной край, родина, природа.

Нейрофизиологи обнаружили, что подобные привязанности обуслов-

лены выделением в организм любящего биологически активных веществ **(эндорфинов),** вызывающих переживание благости, спокойствия, надёжности, умиротворения. Если объект находится в распоряжении субъекта, то через определённое время у субъекта наступает постепенное привыкание к выделяемой в его организм дозе эндорфинов, и он как бы особой любви не ощущает. Если же по какой - либо причине любящий теряет близкий контакт с объектом своей любви, то наступает ностальгия по объекту, поскольку эндорфиновая подпитка прекращается.

Главной проблемой **«Любви – воздуха»** является психологическая зависимость от объекта. В некоторых особо тяжёлых случаях симбиотической привязанности (***жили, душа в душу***) любящий не может жить без объекта своей любви, и в случае утраты объекта может сойти с ума или ищет всяческие пути уйти из жизни.

5.«Любовь – пламя».

Это – всем известная и всеми прославляемая ***любовь полов,*** которая также как и **«Любовь-воздух»** в малой степени зависит от воли человека. Другие названия этой любви – ***эротическая, романтическая, любовь – влюблённость*** и т. д. Про эту любовь всё давно написано и сказано. Её цель и предназначение не нуждаются в комментариях. Единственно, что хотелось бы отметить в контексте нашего изложения темы **Любви**, это то, что физиология «**Любви – пламени**» имеет свою специфику, а также то, что она уступает по устойчивости переживания **эндорфиновой любви**, но зато несравненно превосходит её по своей интенсивности, поэтому иногда её называют **пламенной**.

По мнению ряда физиологов в случаях ***романтической влюблённости*** мозг вырабатывает особые химические вещества (**амфетамины),** оказывающие стимулирующее действие на нервную систему и активизирующие жизненные процессы. Поэтому присутствие объекта любви нередко вызывает у влюблённого чувство блаженства, эйфорию. Обнаружилось также и другое химическое вещество – **окситоцин.** Оно повышает чувствительность нервных окончаний и стимулирует физическое влечение. Когда количество **окситоцина** в крови превышает средний уровень, возникает ***неистовая страсть*****,** а от переизбытка **амфетаминов** вспыхивает ***безумная любовь***. Что касается психологических проблем, сопутствующих **«Любви-пламени»**, то их у человека более, чем достаточно, о чём мы поговорим в следующей главе.

6. **«Любовь – свет»**

Это – состояние ***необусловленной и безобъектной любви***, когда нет « ***кого любишь и за что»***. Объектом любви становится вся жизнь в

целом. Любой объект существования (включая цвет, звук, запах, ощущение) в этом состоянии может оказаться источником экстатического переживания. Можно сказать, что **«Любовь – свет»** – **чистое состояние благословения жизни.**

В отличие от вышеизложенных состояний любви данное состояние свободно от какой-либо зависимости и связанных с нею различных психологических проблем (за исключением потребности поделиться с кем-либо подобным переживанием). Это состояние, как показывает наш опыт проведения семинаров по трансперсональной психологии, у разных людей имеет неодинаковую степень интенсивности (от спокойного блаженства до всепоглощающего экстаза). Период переживания состояния **"Любви-света**" у разных людей различный. Чаще всего это 2-3 часа, иногда 2-3 дня, ещё реже от 1 года до 3 и в редчайших случаях переживание **"Любви-света"** не прекращается до конца жизни. Тех, кто бесповоротно вошел в состояние **«Любви-света»,** в психологии принято называть **биофилами**, а в мистических традициях таких счастливчиков называют **Святыми** или **Блаженными.**

Многие знания и умения биофил получает без всяких на то усилий, в качестве подарка с неба.

При переживании состояния **«Любви-света»** в организме биофила появляется большое количество биологически активных веществ – **нейропептидов**, которые, как установили нейрофизиологи, иногда ведут себя как гормоны, а иногда – как нейропередатчики.

Нейропептиды – это широкий спектр веществ, к которым относятся также и виновники **«*любви-воздуха*» - эндорфины.** Поэтому с биохимических позиций состояние **«любовь-воздух»** можно считать частным случаем **«любви-света».**

Нейропептиды не только способствуют восстановлению нервных клеток (что ранее считалось совершенно невозможным), но и обеспечивают открытие новых нейронных дорожек, "сетей" и "рефлексов**".**

– Это означает, – пишет известный нейрофизиолог Роберт А. Уилсон, – что большая доза нейропептидов оказывает на головной мозг такое же влияние, как большая доза ЛСД или другого психоделического вещества, давая возможность воспринимать и мыслить по-новому; избавиться от привычной фразеологии и увидеть мир сквозь призму другой фразеологии; сменить жесткий *туннель* реальности на *лабиринт* реальности, где вариантов выбора великое множество. В таком случае по-настоящему большой выброс нейропептидов субъективно будет восприниматься как **новое рождение** или трансцендирование того, что казалось непреодолимым ограничением.

Считаем важным заметить, что «переживающие» состояние **«Любви-**

света» сообщали нам либо о частичной потере своего личностного **«Я»** (*когда «Я» как бы существует и не существует одновременно*) либо о полном его исчезновении, когда есть **«Любовь-свет»** и объекты, на которые она проливается, но нет самого «Я» как такового.

7. «Любовь – эфир».

Такое название показалось нам более предпочтительным, чем ***«любовь пустота», «любовь-Дао», «любовь-всепроникающая, божественная*** *и* т. д.», поскольку оно при достаточно большой информационной ёмкости полностью созвучно одному из семи названий состояний материи.

Напоминаем, что "**эфир**" – это не только таинственная пятая стихия, но и предшественник современного физического вакуума. В своё время И. Ньютон наделял "**эфир**" всепроникающей и вседвижущей Божественной силой.

К сожалению, нам в своей психотерапевтической практике ещё не приходилось встречаться с людьми, которые бы в отчётливой форме переживали это состояние любви. Оказывается, что состояние **"Любовь-эфир"** является редким гостем даже у Пробуждённых. Судя по имеющимся у нас описаниям этого сверхэкстатического состояния **«Любви-эфир»** (Рамакришна, Кабир, Кришнамурти, Балсекар, Ошо Раджниш) оно лишено присутствия какой – либо дуальности. Во время переживания этого состояния исчезает как субъект (личность), так и объект, и в мире нет ничего, кроме **Любви (или Бога)** и всё, что происходит в этом существовании, это игра **Любви с самой собою.** Отсюда следует, что все шесть вышеописанных состояний любви являются ***разными проявлениями одной и той же Любви***. В материальной среде аналогом такого свойства **Любви** является свойство физического вакуума. Как выяснилось в конце 20 века, все известные состояния материи есть ничто иное как ***разные проявления физического вакуума.***

Это почти всё, что на сегодняшний день мы можем сказать о **"Любви – эфир"**. Добавим только то, что биохимическая природа этого состояния **любви** пока неизвестна, и лично для нас не совсем ясна практическая и психотерапевтическая целесообразность ***этого состояния любви*** в нашей человеческой реальности.

Глава 9

ОТ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТИ К ЛЮБВИ

Эта глава является практическим дополнением к теоретической главе «Что за явление любовь?». В ней мы рассмотрим методы разрешения проблем объектных форм любви и пути достижения состояния необусловленной «**любви – свет**».

Начнём с самой проблемной для человека формы любви – «любви к себе», поскольку качественное разрешение проблемы «любви к себе» не только позволит разрешить все проблемы любви из разряда «**любовь – лёд**» и «**любовь – вода**», но и прийти к состояниям «**любовь – свет**».

Любовь к себе

Каждый человек, если он в здравом уме, в какой-то форме и мере, любит себя, т. е. хочет себе тех или иных благ (свободы, удовольствий, безопасности, власти, значимости), которые, как ему кажется, сделают его счастливым. Но результат, к сожалению, чаще всего получается противоположным. Происходит это, на наш взгляд, из-за того, что человек слишком мало в своей жизни (скорее всего, по незнанию) уделяет внимания удовлетворению потребностей своей души (надсознательная сфера) и духа, а это означает, что он недостаточно любит себя. И потому как бы он не старался овладеть земными благами и как бы в этом плане не преуспел, счастливым человек, в конце концов, чувствовать себя не будет.

Предлагаем Вашему вниманию наши рекомендации по совершенствованию в искусстве «Любви к себе».

1. **Поддерживай здоровье в рамках имеющихся возможностей на уровне комфортного физического состояния**.

2. **По мере возможности раскрывай и развивай свои психические функции и способности** (интеллект, волю, эмоцию, интуицию, сенсорное и сверхчувственное восприятие, внимание, память, воображение). По данным специалистов по гуманистической психологии это правило выполняет всего 1% людей. Мы надеемся, что при Вашем участии этот процент увеличится.

3**. Ежедневно тренируйся в развитии интроспективного внимания**, другими словами, формируй внутреннего свидетеля (наблюдателя, контролёра) деятельности собственных психических функций (ощущений, побуждений, эмоций, мыслей, ассоциативных образов). Без наличия такого рода "*наблюдателя-хозяина*" человеку невозможно навести порядок в собственном психическом доме и освободиться от тирании своих мыслей, эмоций, влечений.

4. **Делай всё возможное, чтобы овладеть искусством умиротворения.** Это правило является чрезвычайно важным в искусстве любить себя. Добротное выполнение только одного этого правила поможет избавиться нам от 80% психологических проблем и жить в комфортных состояниях.

Как овладеть этим искусством мы описали в главе «От согласия к умиротворению». Рекомендуем обратить на эту главу особое внимание.

5. **Учись сердечно и доброжелательно относиться ко всем частям своего существа** (сердцу, печени, кишечнику, организму, отдельным психическим функциям, душе и т. д.) так, как будто испытываешь эти чувства не к себе, а к дорогим и близким людям.

6.* Учись доброжелательно и плодотворно относиться к внешнему миру. *При этом не имеет значения - люди ли это, животные, деревья, камни, страны, нации, планеты, звёзды или Космическое Сознание. Пусть это станет священным повседневным ритуалом. Это сделает Тебя тёплым, наполнит энергией и избавит от множества психологических проблем любви из разряда «Любовь-лёд», в частности, от такого "бича" цивилизации как *психологическая отчуждённость человека от человека и человека от Мира.* ***Устранит конфликт между своим (и) и чужим (и), низшими и высшими. Позволит почувствовать свою сопричастность и родство со всей Жизнью в целом.***

К тем формам и объектам Жизни, которым Вы не имеете возможности непосредственно оказать помощь, относитесь пассивно – доброжелательно (дай Вам Бог мудрости, психологического здоровья; пусть Вам будет хорошо).

Как можно чаще благодарите тех людей и существ, которые принимали прямое или косвенное участие в Вашей жизни. Родителей – за Ваше рождение и воспитание, друзей – за поддержку, врагов – за тренировку, Судьбу, Бога и Существование в целом – за возможность Жить, искать Свободу и индивидуально познавать этот восхитительный мир.

Что касается непосредственно окружающих Вас людей, то по отношению к тем, за кого Вы несёте прямую ответственность (это могут быть Ваши дети, ученики, воспитанники, подопечные, в некоторой степени друзья и родственники), делайте всё возможное, чтобы помочь им полюбить самих себя, стать мудрее и самодостаточнее. Что касается людей, за которых ответственности Вы не несете, то помогать в освоении ***«искусства любви к себе»*** нужно только *тем, кто к этому проявляет интерес и желание*. Ко всем остальным остаётся *пассивное добропожелание или сострадание*.

7**. Все свои ценности и потребности подчини служению Духу Жизни**, другими словами, *принципу сохранения и приумножения Жизни*. В контексте данной книги эта ведущая ценность может быть выражена как «*искусство плодотворного отношения к жизни*», «*служение Богу*». Но все эти выражения сводятся к одному – ***учись быть созидательным.***

Если вас спросят: *«Зачем Вам деньги?»,* отвечайте: *« Затем, чтобы иметь возможность научиться* ***любить себя*** *и создать школу* ***«любви к себе»*** *для людей.*

Если вас спросят*: «Зачем Вам свобода?*», отвечайте: *«Затем, чтобы была возможность созидать и творить».*

Если вас спросят:*«Зачем вам авторитет?*», отвечайте: *« Затем, чтобы было больше возможностей помочь другим научиться любить себя».*

С таким подходом деньги, авторитет, власть не будут идолопоклонческой ловушкой. Все Ваши жизненные энергии из разряда «Любовь – вода» будут собраны в один фокус. Многие Ваши психологические проблемы будут разрешены сами по себе, а для Вас откроются возможности, о которых Вы и не подозревали.

8. **Учись сопровождать все свои созидательные усилия положительными эмоциональными состояниями,** т. е**. учись делать всё с любовью**. Это правило является заключительным и решающим в тонком и сложном искусстве ***любить себя.*** Это и есть как раз именно то, чего добивался от своего ученика суфийский Мастер. Только в отличие от дома, упомянутого в этой истории, наш с Вами Дом необъятен, и строить его нужно вечно.

Самым большим препятствием в реализации этого правила является наша привязанность к результатам собственных усилий. И это препятствие труднопреодолимо, поскольку жажда результатов в ущерб ***любви к процессу созидания*** (труду, учёбе, тренировке) является всеобщей психологической проблемой современного человечества. Как метко подметил Э. Фромм в своей книге «Иметь или Быть» – **Человек хочет иметь, а не жить.**

Единственным обнадёживающим способом преодоления этой проблемы является, с нашей точки зрения, **сознательная** ориентация на ***любовь к созидательным усилиям*.** Разумеется, это не означает, что никакие ценностные результаты нам больше не нужны. Они, как всегда, нужны и желательны, но *любовь к процессу, для нашего психологического роста, много существеннее*.

Как же сделать так, чтобы наши созидательные и поддерживающие жизнь усилия приносили Нам удовлетворение. Психологи и психотерапевты давно побеспокоились на этот счёт. Предлагаем Вашему вниманию собранный из разных источников список рекомендаций.

Во время *тренировки, труда, учёбы, помощи* другим:

Пытайтесь делать всё обстоятельно, красиво и неторопливо, пусть на первых порах в ущерб времени и результатам, зато это будет создавать Вам необходимое позитивное настроение.

По возможности (особенно вначале) прилагайте Ваши усилия в благоприятной для Вас атмосфере (приятная музыка или тишина; приятные запахи, комфортная и уютная обстановка; красивый пейзаж; общество приятных людей).

Время от времени используйте механизм обратной физиологической связи – пение, улыбка, посвистывание, закрытые глаза, прыжки на носочках, возгласы ликования, радости и так далее. В большинстве случаев это будет индуцировать положительные эмоциональные состояния.

Используйте прямое самовнушение (я – счастлив, радостен, спокоен, умиротворён). Это помогает создать хорошее настроение примерно половине рода человеческого.

После совершения усилия награждайте себя (похвалой, ванной, чем-то вкусненьким и т. п.).

Не допускайте переутомления. В обязательном порядке каждый раз восстанавливайте затраченные силы и энергию. Пусть поначалу это будет пять минут труда и десять отдыха.

Возводите свои небольшие усилия в ранг многозначных – это подключит Вас к высшим энергиям и вызовет соответствующий подъём настроения. *Поливая растения, Вы поддерживаете Жизнь. Убирая квартиру с любовью, Вы приобретаете необходимый духовный навык любви к наведению Вселенского порядка. Оказывая даже незначительную помощь кому-либо в развитии и познании, Вы вносите свой посильный вклад в эволюцию жизни.*

Познакомившись с восемью правилами **Любви к себе**, Вы, надеемся, оценили в какой степени любите самих себя?

Плодотворно любить себя – это сложное искусство, овладевать которым необходимо ***ежечасно, ежедневно и возможно всю жизнь***.

Через определённый период освоения вышеприведенных рекомендаций Вы начнёте получать удовольствие от созидательных усилий, и необходимость пользоваться рекомендациями отпадёт. К Вам всё чаще будут приходить чудесные состояния из разряда **«Любовь – свет»** (покой, блаженство, чистота, наполненность силой, свобода, благословение). Эти состояния станут естественной наградой за Ваши усилия.

Достаточно ли выполнения указанных нами восьми правил для полного овладения искусством «Любви к себе» ? Может быть, есть такие правила, которые мы сознательно или по неведению упустили?

Конечно, такие правила есть. Но нельзя объять необъятное. Мы старались выбрать из них только самые существенные.

В заключение нашего исследования **Любви к себе** хотелось бы ещё раз отметить, что все приведенные нами правила (также как и те, которые мы не отметили) на самом деле являются раскрытием одного единственного правила – **Учись доброжелательно и созидательно относиться к жизни** (как внутренней, так и внешней). Вот что по этому поводу выразил однажды христианский мистик М. Экхарт:

«Если ты любишь себя, ты любишь каждого человека так же, как и себя. Если же ты любишь другого человека меньше, чем себя, то в действительности ты не преуспел в любви к себе, но если ты любишь всех в равной мере, включая и себя, ты будешь любить их как одну личность, и личность эта есть и Бог, и человек. Следовательно, тот великая и праведная личность, кто, любя себя, любит всех других одинаково».

Проблемы Любви из разряда «Любовь – воздух» и пути их разрешения

Состояние ***«Любовь – воздух»*** в основном связано с эндорфиновой привязанностью (*родительской*, *детской, дружеской, наставнической, родственной, супружеской)*. Верным признаком, указывающим на её наличие, является ностальгия (тоска, скука) по объекту в случае его длительного отсутствия. Если эндорфиновая привязанность умеренна, то, как показали исследования, она является положительным фактором, способствующим приобретению психофизического здоровья. Если же чрезмерная, то у субъекта обычно возникают серьёзные проблемы не только с психофизическим здоровьем, но и с личностными отношениями.

Наблюдая за различными формами эндорфиновой привязанности, мы пришли к заключению, что главной причиной её появления является длительное удовлетворение объектом тех или иных потребностей субъекта. И если эти потребности никто, кроме объекта, не может в должной степени удовлетворить, то у субъекта возникает инфантильная привязанность к объекту (к матери, отцу, детям, супругу, родственнику, наставнику, другу, родине), которую мы называем любовью.

Существует три типа эндорфиновой любви:

1. **Берущая** (дети, ученики, беспомощные люди…)
2. **Отдающая** (родители, учителя, наставники…)
3. **Взаимоподдерживающая** (друзья, супруги, партнёры…)

При **берущей** эндорфиновой привязанности люди нуждаются в любви, росте и безопасности**.** Из этих трёх потребностей детям, ученикам и беспомощным людям больше всего необходимо *душевное тепло* (любовь), которое может быть выражено через ласковое отношение, заботу, внимание, доброжелательность, одобрение, поддержку, руководство и т. д.

– Почему эта потребность более существенна чем, к примеру, потребность в безопасности или развитии?

– Потому что в чувствах душевной теплоты кроется намерение дать ре-

бёнку или беспомощному человеку всё, что для них необходимо, и они это подсознательно чувствуют. И даже в том случае, если «любящий ребёнка» не в состоянии удовлетворить его физиологические и духовные потребности, созданная атмосфера любви сама по себе будет способствовать физическому и психологическому здоровью ребёнка.

Поэтому дети любят прежде всего тех, кто даёт им душевное тепло**.**

Существенной причиной появления эндорфиновой любви у принимающей стороны может быть также удовлетворение её потребности **в росте и развитии,** которая реализуется посредством:

– освоения физического и социального пространства (приобретения социальной самостоятельности);

– развития психических функций – моторики, эмоции, мышления, интуиции, воображения, внимания;

– познания;

– развития и раскрытия творческих способностей;

– подражания эталону или образцу мудрости, мужества, умения, силы, знания, изобретательности, находчивости.

Разумеется, что перечисленные *потребности в росте и развитии* дети самостоятельно реализовать не могут. И потому они начинают глубоко любить тех людей (родителей, родственников, учителей, друзей, знакомых, сверстников), которые (при наличии душевной теплоты) способствуют реализации этих потребностей. Если же у способствующих развитию ребёнка нет душевной теплоты, а подход к делу сержантский, то реакция у детей (учеников) может быть противоречивая.

Причиной эндорфиновой привязанности часто становится потребность *в безопасности***,** которая реализуется посредством:

– обеспечения отдающей стороной надёжной физической и психологической защиты;

– создания мирной и стабильной окружающей атмосферы;

– принятия детей такими, какие они есть;

– наличия у отдающей стороны уравновешенности и спокойствия.

Казалось бы, дети, прежде всего, должны любить тех, кто обеспечивает их физическую безопасность и физиологические потребности в еде, чистоте, физическом тепле. Но на самом деле удовлетворение этих потребностей становится источником детской любви только в случае их дефицита, в остальных же случаях воспринимается детьми как саморазумеющееся явление. Если такого дефицита нет, то дети любят, прежде всего, того, кто является образцом уравновешенности, обладает даром создавать вокруг себя мирную атмосферу и умеет принимать детей такими, какие они есть.

Основной механизм возникновения ученической любви такой же, как и у детей. Ученик (воспитанник, студент) также как и ребёнок, нуждается в приобретении умения, знания, мудрости при наличии душевного тепла. И если найдётся человек, который способен удовлетворить эти насущные потребности ученика, то возникнет большая вероятность появления эндорфиновой привязанности именно к этому человеку (учителю, воспитателю, наставнику).

– В чём же тогда заключается проблема детской и ученической любви?

– Проблемы не существует до тех пор, пока дети физиологически являются детьми, а ученики функционально являются учениками.

Проблема появляется тогда, когда дети и ученики *не выросли* из своих детских или ученических нужд и по окончании детского возраста или ученического периода не сумели стать в достаточной мере самодостаточными. Но даже в том случае, когда дети и ученики приобрели социальную самодостаточность и стали взрослыми людьми, в психологическом плане они могут оставаться вечными детьми, не способными дать самим себе душевной теплоты, роста сознательности и умиротворения. И таких взрослых детей, ищущих себе руководителя или того, кто бы любил их, понимал и принял их такими, какие они есть, не пересчитать. Выход из этого затруднительного положения единственный - **научиться любить самого себя.**

И если Вы в лучшем смысле этой фразы «полюбите себя», то Ваша эндорфиновая любовь будет свободна от всякой инфантильной привязанности. Вы сами себе будете родителем, наставником и учителем. Это будет *свободная любовь-благодарность* к тем, кто когда-то внёс свой вклад в Ваше физическое, личностное и духовное развитие.

Существуют три разновидности **отдающей** эндорфиновой любви. Кратко рассмотрим их специфику и предназначение.

Материнская любовь проявляется в том, что *отдающая* сторона желает и стремится оказать помощь тому или иному беспомощному существу. Чаще всего такую форму любви мы наблюдаем у матерей по отношению к младенцам. Эта форма любви замечательна до тех пор, пока объект любви беспомощен, но как только он начинает расти (или выздоравливать) и осваиваться в окружающем пространстве, ребенок всё больше нуждается в ***отцовской*** любви.

Отцовская любовь заключается в оказании помощи растущему существу для приобретения им физической и социальной самостоятельности и для окончательного отделения от материнских уз. ***Отцовская*** любовь, в отличие от ***материнской***, не столь безусловна, поскольку иногда сопровождается принятиям мер против безответственности воспитуемого.

Наставническая любовь проявляется в оказании помощи воспитанни-

кам в овладении общими и специальными знаниями, умениями, способностями и требует от **отдающей** стороны душевной теплоты и определённого уровня педагогического мастерства. Вершиной ***наставнической*** любви является оказание помощи людям в овладении искусством плодотворного отношения к Жизни в целом и к самому себе в частности.

Отдающая эндорфиновая любовь (родительская, наставническая) казалось бы, не связана с удовлетворением каких-либо насущных потребностей *отдающей* стороны. Но на самом деле причиной её появления является длительное удовлетворение принимающей стороной следующих насущных потребностей *отдающей* стороны:

а) удовлетворение родительского и воспитательного инстинктов;

б) удовлетворение инстинкта продолжения рода;

в) удовлетворение душевной потребности в эмпатии, заботе, самоотдаче;

г) удовлетворение духовной потребности в наличии смысла жизни, когда *отдающая* сторона, воспитывая детей, внуков, учеников становится нужной и полезной;

д) удовлетворение потребности в наличии детской атмосферы непосредственности, спонтанности, естественности, простоты;

е) обеспечение старости.

Если возникшая эндорфиновая любовь по отношению к детям, внукам, ученикам умеренная, то речь идёт о весьма позитивном явлении. Если же она чрезмерная, то это указывает на отсутствие у *отдающей* стороны *собственного смысла жизни*. Такого рода духовное паразитирование чревато самыми трагическими последствиями. Причём вероятность потери своих воспитанников, как показывает наш психотерапевтический опыт, в этом случае весьма высока. Если это происходит, то жизнь *отдающей* стороны становится просто невыносимой (сплошным горем).

Выход из создавшегося положения единственный – необходимо (кроме заботы о детях или воспитанниках) уметь также проявлять заботу и о себе (о своём Духе, Душе, Личности и Теле). Другими словами, кроме всего прочего**, необходимо иметь личный смысл жизни в себе и для себя.**

Другой часто встречающейся проблемой **отдающей** любви является крайне узкая ориентация только на *своих* детей, воспитанников, учеников. В итоге – неизбежное возникновение психологических конфликтов между *своим* и *чужим* и между *нашими* и *не нашими*. Рецепт лечения в этом случае таков – **Все дети, ученики, воспитанники, которые в данный момент попали в поле нашего влияния – это Наши дети, ученики, воспитанники. Мы всем им желаем стать мудрыми и самодостаточными.**

Третьей часто встречающейся проблемой **отдающей** эндорфиновой любви является отсутствие у отдающей стороны гибкости в переключении с одного вида *отдающей* любви на другой. Рассмотрим несколько примеров на эту тему.

Иногда для оказания эффективной помощи в личностном развитии **отдающей** стороне необходимо уметь занимать по отношению к воспитуемым позицию отца, наставника, друга-сверстника. В психотерапии такой приём называют «подстройкой». Самые большие трудности в переключении с одного вида **отдающей** любви на другой наблюдаются у матерей. Это, по-видимому, объясняется тем, что в организме матери выделяется сильнодействующее гормональное вещество прогестерон, усиливающий материнский инстинкт. В итоге у матерей, тяготеющих только к материнскому способу воспитания, дети часто вырастают социально-бытовыми паразитами. Сколько раз нам в своей практике приходилось слышать от *«сильнолюбящих»* матерей следующую фразу: « Я всю жизнь ему (ей) отдала , а он (она) такой свиньёй вырос (ла)».

Исходя из вышесказанного, необходимо учесть, что женщинам с обострёнными материнскими чувствами следует быть особо бдительными в выборе подходов к воспитанию своих детей.

Взаимоподдерживающая эндорфиновая любовь при определённых обстоятельствах возникает между равными по развитию друзьями, супругами, братьями и сёстрами.

Что касается друзей или братьев, то, если и возникает между ними душевная привязанность, то она обычно умеренная и в случае расставания не причиняет глубоких психотравм. Если же эта привязанность всё-таки чрезмерная, то это указывает на то, что одна из сторон явно превосходит другую в личностном или психологическом развитии и по сути дела является для неё наставником (руководителем, эталоном).

Глубокая (почти мистическая) привязанность иногда возникает между долго живущими вместе сёстрами. Изредка чрезмерная эндорфиновая привязанность возникает и между супругами, когда они не могут прожить друг без друга даже одного дня. Такого рода сверхпривязанность (как и в случае с сёстрами), обусловлена возникновением единого симбиотического организма, который не способен функционировать без второй своей половины. Причин такой сверхпривязанности, на наш взгляд, достаточно много, одни из них сугубо индивидуальны, а другие лежат в области бессознательного.

На сегодняшний день у нас нет достаточного опыта и знаний, чтобы дать исчерпывающие рекомендации по избавлению от проблем, связанных с такого рода сверхпривязанностью. Единственно, что мы предлагаем в таких случаях – *практикование «любви к себе» на фоне систематического, постепенно увеличивающегося отрыва друг от друга*. Это хотя и болез-

ненно, но зато позволяет приобрести иммунитет на случай вынужденного расставания друг с другом. А такой момент рано или поздно обязательно наступит.

Проблемы «любви – пламени» и пути их разрешения

Этот общепризнанный вид эротически-романтической любви почти полностью находится в распоряжении матушки-природы. Как мы уже указывали, мозг влюблённого вырабатывает и выделяет в организм сильнодействующие вещества амфетамины и окситоцины. Редко кто из людей способен по своей воле устранить это переживание или дать санкцию на его развитие. Об этой любви сказано и написано более чем достаточно. В подавляющем большинстве случаев ***«любовь – пламя»*** частично или полностью порабощает человека и толкает его не только на подвиги, но и на множество глупостей.

«Она бывает не только восхищением, умилением и благоговением, но и мукой, господством и унижением» (С. Василев).

Стремление безраздельно владеть возлюбленным обостряет многие психологические проблемы. Усиливаются такие переживания как робость, стеснительность, обидчивость, виновность, раболепие, ревность, цинизм, гордость, аутичность, склонность к депрессиям, боязливость, нетерпеливость, беспокойство, льстивость. А в случаях, когда реализовать свою ***любовь-влюблённость*** невозможно, человеческие муки становятся невыносимыми.

– Что же предпринять Нам, чтобы эта природная сила способствовала созиданию жизни и при этом не приносила страданий?

Для этого, прежде всего, необходимо укротить обычно сопутствующую этой любви жажду непременно обладать объектом. Начинать необходимо с предоставления объекту своей любви свободы выбора.

Первым делом попытайтесь предупредить объект в том, что Вы считаете нужным ему кое-что сообщить и то, что Вы ему сообщите, ничем его не обяжет, разве только расширит его возможности.

После этого просто объявите, что Вы любите объект и естественно желаете, что бы он был рядом с Вами.

Потом можете сообщить, что при любом ответе на ваши чувства Вы будете желать своему объекту счастья, и где бы он ни был и с кем бы он ни был, он всегда может рассчитывать на Вашу помощь.

Разумеется, всё это можно высказывать только при относительной уверенности в порядочности Вашего объекта. В тех же случаях, когда такой уверенности нет, достаточно Вашего внутреннего намерения предоставить Вашему объекту свободу выбора по изложенному выше или какому-то другому сценарию.

Следующим необходимым шагом на пути освобождения от страданий, сопутствующих ***«любви-пламени»,*** является постоянная внимательность к переживанию (осознавание переживания), когда Вы наблюдаете (свидетельствуете) за всеми тонкостями изменяющихся физических ощущений, которые по обыкновению Вы называете **любовью**. При этом Вы не только наслаждаетесь богатством этого переживания, но и благодарите природу и Бога за подаренную Вам возможность так ярко и наполнено проживать жизнь.

Главным объектом Вашего основного внимания становится не человек, в кого Вы влюблены, а само ***переживание*** любви. Физический объект при этом рассматривается (желательно с благодарностью) всего лишь как дверь, через которую пришло переживание любви. А этой дверью, при случае, мог оказаться и другой объект.

Заключительным шагом в нашей методике обращения с ***«любовью-пламенем»*** является плодотворное использование энергии ***«любви-пламени»*** для своего психологического, личностного и духовного развития. Широко известно, что влюблённость значительно активизирует все силы и возможности человека, и было бы разумно направить эти силы на созидание.

Влюблённость – это лучшее состояние для занятия поэзией, музыкой, живописью, артистическим искусством, наукой, спортом и т. д.

Вспомните, сколько шедевров было создано в искусстве в состоянии ***«любви-пламени»!***

В связи с тем, что ***«любовь - пламя»*** обнажает и обостряет наши психологические проблемы, она является прекрасным шансом для их ускоренного изживания.

Таким образом, если Вы сможете реализовать предложенный нами план, ***«любовь-пламя»*** не принесёт Вам страданий. Она будет источником Вашего личностного и психологического роста, а также даст Вам состояние полноты счастья даже в том случае, если Ваша любовь останется неразделённой.

Постижение состояния «любовь – свет»

Любовь из разряда **«любовь - свет»,** кроме чувства блаженства и освобождения, не приносит человеку каких-либо психологических проблем. Проблемой является лишь трудность достижения подобного состояния, если это вообще можно назвать проблемой.

В виду того, что методика достижения состояния «**любви - света**» во многом совпадает с методикой реализации ***Любви к себе***, вашему вниманию мы предоставляем лишь краткое обобщённо-структурное описание

пути к состоянию **«любовь-свет».**

1. **Учитесь относиться к Жизни (как к себе, так и к окружающему миру) доброжелательно,** т. е. с благодарностью, сочувствием, состраданием, добротой, восхищением. Во всех этих положительных эмоциональных состояниях кроется душевная теплота.

2. **Стремитесь и учитесь относиться к Жизни плодотворно** (созидательно, конструктивно)

К себе:

а) как можно больше тренируйтесь в развитии своего второго внимания (формируйте свидетеля деятельности собственных психофункций);

б) совершенствуйтесь в искусстве «умиротворения» (спокойствия, расслабленности, простоты, согласия с тем, что есть и что будет);

в) в рамках своих возможностей стремитесь к развитию всех своих сил и способностей.

К окружающему миру:

г) по мере своих возможностей очищайте, сохраняйте и преумножайте окружающую Вас жизнь;

д) способствуйте развитию сознательности окружающих Вас людей, в особенности тех, за кого Вы несёте прямую ответственность.

Принцип Вашего рождения в ***«любви - свете»*** достаточно прост – **«как Вы относитесь к Жизни, так и Жизнь будет относиться к Вам»**, т.е. Вы реализуете в Жизни третий закон И. Ньютона – *сила действия равна силе противодействия* (F = -F).

3. **Сопровождайте все свои созидательные усилия положительными эмоциями.**

Это поможет Вам быстрее полюбить самое главное **– *процесс строительства Дома по имени – Жизнь.***

По мнению великого индийского мистика Рамакришны, чтобы открыться состоянию «любви - света» даже самым неодарённым в этом плане людям достаточно двух-трёх дней непрерывной практики.

В добавление к приведенным рекомендациям хотелось бы отметить, что серьёзным препятствием для некоторого числа ищущих постижения **«любви-света»** является крайняя непримиримость с тёмными сторонами Жизни. Такие ищущие не желают понять, что **всё существующее в этом мире имеет свои положительные стороны, и в творческих руках так называемое «зло» может быть инструментом созидания.**

В заключение этой главы приводим расшифровку символа любви.

Образуется этот символ соединением двух (левой и правой) архимедовых спиралей. Архимедова спираль, в свою очередь, образуется как след от равномерного и прямолинейного движения центральной точки (в данном случае символ индивидуальности) круга по направлению от центра

к периферии или от периферии к центру. Круг (символ завершённости) при этом вращается: против часовой стрелки (при образовании левой спирали) и по часовой стрелке (при образовании правой спирали). В целом образуется напоминающая сердце фигура, символизирующая Путь гармонического развития и возвращение индивидуальности (левое и правое полушарие) к Целому (рис. 4).

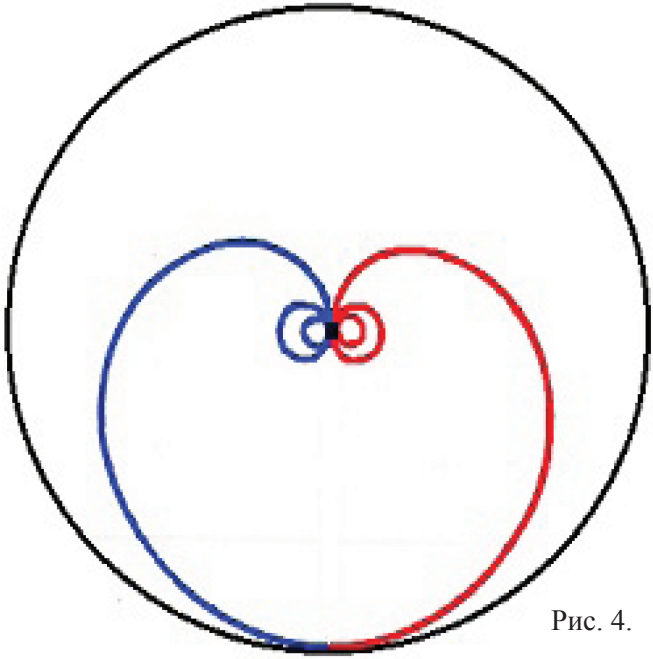


Рис. 4.

Глава 10

НЕУЯЗВИМЫЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ЦЕННОСТИ

Как мы уже писали, число возможных человеческих ценностей (потребностей, целей) по подсчётам Стивена Райса может достигать астрономических цифр. Мы не знаем, насколько это соответствует действительности, но по нашему приблизительному расчету это число будет никак не меньше миллиона! Среди этих ценностей встречаются стратегические и тактические, обобщённые и конкретные, экзистенциональные и вспомогательные, иллюзорные и реальные. Реализация подавляющего большинства этих ценностей в той или иной степени зависит от обстоятельств, судьбы, случая и окружающих людей, что делает нас психологически уязвимыми и неуравновешенными. Другое дело, если человек во главу угла поставил реализацию *неуязвимых* ценностей, которая зависит только лишь от его личностных усилий. До тех пор, пока у такого человека хоть как-то теплится сознание, ему всегда есть «чем и зачем жить», что делает его психику уравновешенной. Неуязвимых человеческих ценностей мы насчитали совсем немного. Вот наиболее существенные из них.

1. Развитие типов и параметров произвольного внимания.
2. Развитие репродуктивного воображения.
3. Развитие внутренней «доброжелательности».
4. Овладение искусством «согласия».
5. Чуткость.
6. Отрешённость.

Рассмотрим в общих чертах характеристики вышеприведенных неуязвимых человеческих ценностей.

Начнем с первой группы ценностей.

В психологии предложены 3 различные классификации типов внимательности по следующим признакам:

1). *По отношению к деятельности сознания*: произвольное (волевое), непроизвольное и постпроизвольное внимание. В дальнейшем мы будем иметь дело только с произвольным вниманием, поскольку непроизвольное и постпроизвольное внимание не зависят от нашей воли.

2). *По отношению к направленности внимания*: ретроспективное – вовне, интроспективное – вовнутрь.

3). *По целевому назначению:* созерцание, наблюдение, контроль, чуткость.

К техническим параметрам *произвольного* внимания относятся объем, однонаправленность, устойчивость, переключаемость, распределяемость.

Перечисленные типы и параметры произвольного внимания могут при

желании получить развитие посредством таких широко распространённых практик как концентрация, молитва, медитация, осознавание, шикантаза. Рассмотрим, в чём заключаются эти практики, и чем они отличаются друг от друга.

КОНЦЕНТРАЦИЯ. Концентрация внимания является неотъемлемой составляющей любого волевого акта. Без неё не обойтись в труде, учёбе, тренировке, творчестве, познании, в любых попытках овладения собой, и поэтому говорить о пользе и необходимости развития этой способности не приходится.

Практика концентрации внимания развивает такие параметры внимания как устойчивость и однонаправленность, а также (если концентрация внимания происходит на фоне какой-то другой деятельности) распределяемость.

Объектом концентрации внимания может стать любой объект внешнего или внутреннего мира (материальные или биологические объекты, образы, ощущения, идеи, символы, события, явления). Разные объекты (при условии длительной концентрации на них) дадут различные результаты. Ещё 2500 лет тому назад основатель индийской йоги Патанджали (смотрите «Йога сутра» Патанджали) пришёл к выводу, что сверхконцентрация на определённом объекте позволяет приобрести силы и метафизические свойства этого объекта, а на пределе пережить полное слияние с этим объектом (так называемое *самадхи*). Или, например, если долго и упорно концентрироваться на межбровье (аджна чакра), то практикующий приобретает способность духовного видения прошлых, будущих и настоящих событий. Практика сверхконцентрации на свадхистане чакре (3-7см ниже пупка) даёт несокрушимое здоровье и т. д. Всего Патанджали в своей книге «Йога сутра» приводит около 20 различных чудесных возможностей (сиддхи), которые могут быть раскрыты при сверхконцентрации на различных объектах.

Возможно ли в принципе появление паранормальных сил и возможностей у практикующего «сверхконцентрацию»?

В этом можно убедиться только на собственной практике. Что касается авторов, то им удавалось по несколько суток поддерживать (правда, без привязанности к какому-то одному определённому объекту) состояние концентрации. В результате авторы убедились, что появление паранормальных сил при сверхконцетрации вовсе не метафора!

Развитие способности концентрации внимания является ***неуязвимой человеческой ценностью***, поскольку никакие обстоятельства до тех пор, пока нас не покинуло сознание, не могут отнять у нас этой возможности. Конечно, в некоторых случаях приходится практиковаться на фоне каких-то мешающих концентрации дел, событий и физических помех.

Но все эти препятствия могут быть использованы также в качестве полезных ускорителей развития способности сверхконцентрации и распределяемости внимания.

МОЛИТВА. Молитвы, а также мантры, зикры, янтры, биджи являются специально созданными для разных целей (исцеления, оздоровления, защиты, удачи, очищения, соединения с Божественными силами) объектами концентрации внимания.

Также как и на других объектах, сверхконцентрация на этих специфических объектах приводит к появлению у практикующих паранормальных сил и возможностей, что было успешно реализовано в разные времена подвижниками различных школ и традиций.

Обычно для сверхконцентрации подбираются сравнительно немногословные молитвы и краткие мантры. Такие, к примеру, мантры как АУМ (АМЕН, АМИНЬ), СО-ХУМ или такие молитвы как « ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», «ГОСПОДИ ИИСУСЕ ХРИСТЕ, ПОМИЛУЙ МЯ», «ХАРИ КРИШНЕ», которые в сознании практикующего не прекращаются, что бы он ни делал и что бы вокруг ни происходило месяцами (а иногда и годами). Только при этом условии у практикующего возможно расширение окон восприятия, и он получает доступ к силам и информации личного и коллективного надсознательного.

О пользе и благах, которые могут принести человеку молитвы и мантры, сказано и написано в различной литературе так много, что авторам остаётся только сослаться на этот факт. Единственное, что хотелось бы сказать на этот счёт, так это то, что молитва, мантра, зикра… являются ***неуязвимыми человеческими ценностями***, поскольку никто и ничто не в силах радикально помешать нам внутренне молиться или практиковать мантры, зикры…

МЕДИТАЦИЯ. Существует много различных трактовок термина «медитация».

Философы, к примеру, в основном придерживаются древнегреческого значения термина «медитация», который в переводе на русский язык означает *размышление*.

Мистики, наоборот, считают, что медитация – *это состояние отсутствия мыслей.*

Кроме этого часть специалистов в области медитации полагают, что медитация – это не что иное, *как разновидность концентрации внимания*, к примеру, на дыхании или горении свечи, хотя, на наш взгляд, излишне давать название тому, что уже имеет название.

Немало также и учителей медитации, которые считают что медитация – это *продуцирование и переживание определённых воображаемых образов или религиозно-философских метасимволов* (хотя и в этом случае нет необходимости как-то называть то, что называют визуализацией).

И, наконец, есть учителя, которые медитацией называют *переживание повышенных состояний сознания* (необусловленной любви, глубокого умиротворения, ясности сознания, несокрушимой силы). Но такого рода определение медитации годится только для великих йогов, которые по своей воле могут вызывать и поддерживать подобные состояния. Простые смертные, к сожалению, этим определением воспользоваться не могут, поскольку в нём не указывается способ, посредством которого практикующий может прийти к состоянию повышенного сознания. А такого определённого способа для всех и каждого, как показывает история религиозного опыта, не существует. Состояние повышенного сознания может возникнуть в результате любой психодуховной практики, а иногда и вопреки этой практике.

Всё, что можно предложить в этом случае, так это выбрать из всех известных способов обращения со вниманием тот, который более всего способствовал бы психофизической релаксации и (как следствие) появлению просветлённых состояний.

Заключается этот способ в следующем. Включаем и направляем прожектор своего произвольного (волевого) внимания на любой выбранный объект, а затем покидаем этот объект и просто остаёмся с включённым прожектором внимания без всякой цели и намерения. Внимание при этом (под влиянием процессов личного и коллективного бессознательного) самопроизвольно будет расширяться или сужаться, ослабевать или усиливаться, обращаться внутрь или вовне. То есть наше произвольное внимание мы предоставляем иррациональным потокам процессов бессознательного (а по сути сверхсознательного), которое знает, как нам помочь и как привести нас однажды к просветлению. Именно этот способ обращения со вниманием такие авторы как Пападжи Пунджа, Ошо Раджниш и последователи Випассаны, склонны называть медитацией.

По сравнении с другими способами обращения с вниманием, (концентрацией, молитвой, осознаванием, шикантазой) медитативный способ менее всего требует личностных усилий и тем самым наиболее способствует глубокому психофизическому расслаблению и, как следствие, созидательным процессам нашей биологической (подсознание) и душевной (надсознание) природы. Единственное усилие, которое от нас требуется, это – следить за тем, чтобы прожектор произвольного внимания был постоянно включённым. Но это усилие необходимо только на первых порах, поскольку (по мере практики) постоянная включенность нашей внимательности будет становиться всё более самопроизвольной.

Таким образом, медитация, как говорит Пападжи, это не концентрация, а чистое присутствие без каких-либо личностных целей, желаний и намерений.

Медитация является ***неуязвимой человеческой ценностью***. Она не требует от нас каких-то особых умений, знаний и условий. Медитацией можно заниматься как в пещере, так и находясь на базарной площади, сидя неподвижно или прогуливаясь по парку, занимаясь уборкой помещения или просматривая телепередачи.

ОСОЗНАВАНИЕ. Осознаванием в психологии считается *процесс регистрации того, что происходит в сознании*, т. е. *регистрация потока психических процессов - мыслей, ощущений, переживаний, образов, состояний.*

Осознавание и медитация по исполнению и по некоторым результатам во многом схожи друг с другом, и потому часть исследователей их не различает. Но различие всё же есть и заключается оно в том, что при осознавании присутствуют (хотя и незначительные) цель и задача. И это небольшое различие при применении практики осознавания приводит в результате к разотождествлению со своим внутренним миром и к развитию интроспективного внимания, столь необходимого для исследования и наведения порядка в нашем мире эмоций, мыслей, образов и состояний. К тому же процесс регистрации даёт нагрузку нашему неуёмному уму и отвлекает от механического думания. По этой причине осознавание для успокоения ума любителей думания является более эффективным средством чем медитация и может с успехом ими применяться в качестве переходного этапа к медитации.

ШИКАНТАЗА. Шикантазой на востоке называют *практику обращения с вниманием, при которой практикующий пытается охватить вниманием как можно больший объём воспринимаемой информации* (*одновременно как можно больше видит, слышит, ощущает и чувствует).*

Итогом такого рода регулярной практики может стать значительное расширение окон восприятия, когда соприкосновение с жизнью нашего личностного сознания резко возрастает. Такое явление обычно называют пробуждением.

Шикантаза в отличие от **медитации** требует больших затрат нервной энергии, но зато является хорошим средством для остановки внутреннего диалога, что обычно для большинства медитирующих является большой проблемой. Поэтому для людей, живущих в области ума, мы обычно предлагаем начинать медитативную практику с шикантазы. **Шикантаза**, также как и другие вышеприведенные способы обращения со вниманием, является ни от кого не зависящей ***неуязвимой человеческой ценностью.***

Второй группой ценностей является **развитие репродуктивного воображения.**

Под **репродуктивным воображением** в психологии подразумевают *намеренное воссоздание в нашем сознании имеющихся в нашей памяти образов, звуков, ощущений, эмоций, чувств и состояний*.

Воссоздание таким образом зрительных образов получило название «визуализация», при этом воссоздание звуков, ощущений, эмоций и состояний пока остаётся без названий, что создаёт трудности в обмене информацией по поводу **репродуктивного воображения**. Впрочем, никто не запрещает, к примеру, назвать репродуктивное воссоздание звуков *аудиализацией*, а ощущений – *кинестизацией*.

В отличие от творческого воображения развитие* репродуктивного воображения *не требует каких-то особых условий, подготовки или специального обучения, поэтому мы вправе отнести ценности* репродуктивного воображения *к неуязвимым человеческим ценностям. Методика развития воображения до предела проста. Овладение ею доступно даже детям дошкольного возраста. Тем людям, у которых, к примеру, не развита визуальная составляющая репродуктивного воображения, рекомендуется начинать тренировки с непосредственного рассмотрения какого-либо простого предмета с намерением получше запомнить его цвет, форму и расположение в пространстве. Затем, закрыв глаза, попытаться воспроизвести этот предмет в своём сознании. Поначалу воображаемый предмет не будет совпадать с реальным по многим показателям, но по мере тренировок (что может занять 2-3 месяца), воображаемый объект уже не будет отличаться от реального.

Подобным образом рекомендуется развивать аудиальную, кинестетическую и эмоциональную составляющие **репродуктивного воображения**. Только вместо образов на этот раз будут звуки, запахи, вкусовые и телесные ощущения, эмоции, чувства и состояния. Развитое **репродуктивное воображение** позволяет намерено вызывать управляемые, не отличающиеся от реальности, галлюцинации, что раскрывает перед человеком необыкновенные возможности. В отдельных направлениях психотерапии бытует мнение, что у каждого человека **репродуктивное воображение** развито от рождения. Обоснованием этого утверждения может послужить тот факт, что в гипнотическом состоянии каждый человек способен в деталях воспринимать и переживать внушённые гипнотизёром образы. Если это так, то необходимо подумать не о развитии, а всего лишь о раскрытии того, что заложено человеку природой от рождения. В этом случае вопрос может заключаться лишь в том, почему эта способность у человека заблокирована и что нужно сделать для того, чтобы её разблокировать? А заблокирована способность **репродуктивного воображения** у большинства людей, на наш взгляд, потому, что человек своё

«ограниченное воображение» в основном использует для энергетической подкормки своих ложных структур психики (*дракончика самоутверждения*, *свиньи прохлаждения*, *куркуля- накопителя*, *холопа- прислужника*, *мстителя* и т. д.).

Развитие **репродуктивного воображения**

– позволяет позитивно воздействовать на состояние организма;

– активизирует обычно бездействующие зоны и области мозга;

– значительно способствует развитию оперативной и эйдетической памяти;

– открывает доступ к различным сферам бессознательного и позволяет наладить с этими сферами информационную связь;

– позволяет влиять на внешние явления и события;

– значительно облегчает процесс позитивных психологических изменений (к примеру, при избавлении от вредных привычек);

– позволяет эффективно программировать и перепрограммировать своё над- и подсознание;

– является базовым элементом творческого воображения.

Следует отметить, что возможности **репродуктивного воображения** давно и с успехом реализуются в различных направлениях психологии и психотерапии, в искусстве (особенно в актёрском), экстрасенсорике, магии, шаманизме, оккультизме, не говоря уже о многочисленных современных школах психоэнергетического развития, таких, к примеру, как школы Норбекова, Г. Грабового, Сильвы, Симарона, Бронникова, Авдеева, ДЭИР.

К **третьей группе ценностей** относится **«Развитие внутренней доброжелательности».**

С темпоральной точки зрения жизнь осуществляется посредством взаимодополняющей смены активности и пассивности. Активность в основном используется для защиты, овладения и поддержания жизни, пассивность – для экономии и восстановления сил. Эти две фазы жизнедеятельности (с определённой точки зрения) противоречивы, и потому осуществление их требует различных стратегий.

Что это за стратегии и в чём их отличие?

Для начала давайте разберёмся с активной составляющей.

Характер активности может быть различный. Но какой бы ни была активность, если она не подчинена принципу «плодотворности», итогом её обычно становится хаос и деструктивность. Чтобы этого не произошло, желательно любую форму активности сопровождать желанием плодотворности, то есть **доброжелательностью**. Только в этом случае есть

надежда на то, что человеческая активность станет, в конце концов, созидательной.

Доброжелательность, в отличие от её желаемого результата – «плодотворности» – является ***неуязвимой ценностью***, так как не требует каких-то особых способностей, условий, опыта, обучения, навыков. Всё, что нужно – это памятование о пожелании добра (здоровья физического и психологического, сознательности, мудрости, личностного развития) людям, себе и Существованию в целом.

Доброжелательность – *это простая умственная операция, не требующая особых усилий, настраивающая психику на такие чувства необусловленной любви как сочувствие, благодарность, доброта, сострадание* и т. д. Поначалу таких чувств у многих людей может и не быть, но по мере практики они непременно появятся, поскольку всё живое пронизано стремлением к сохранению и приумножению жизни. Наиболее эффективные результаты такая практика даёт в том случае, когда **доброжелательность** становится незримым постоянным ритуалом, причём неважно по какому поводу и по отношению к чему (камням растениям, странам, инопланетянам, собственному мочевому пузырю или Жизни в целом).

Никто не в силах отнять у нас возможность быть внутренне пассивно **доброжелательными**. Для этого никуда не надо идти и никому ничего за это не надо платить.

Кому-то, возможно, такой подход к раскрытию человеческого сердца может показаться искусственным, но в этом нет ничего предосудительного, так как возможность личностных изменений посредством *сознательной воли* заложена человеку природой от рождения и неясно, почему мы должны отказываться от этой возможности. Никто же не возмущается по поводу подобной искусственности в спорте, искусствах, педагогике, многочисленных системах оздоровления.

Развитие **доброжелательности** придаёт смысл нашей жизни, что способствует приобретению психофизического здоровья и значительно увеличивает наш энергетический потенциал; позволяет почувствовать сопричастность Жизни в целом; устраняет такие болезненные состояния энергетической изоляции как одиночество, холодность, безразличие, заброшенность, ненужность; избавляет нас от тирании собственных агрессивных эмоций и состояний злости, раздражения, ненависти.

Учитывая основополагающее значение для человека **доброжелательности,** мы посвятили этой неуязвимой ценности отдельную главу.

Мы уже выяснили, что ведущей стратегией человеческой активности, ориентированной на созидание, является **доброжелательность**. Но какова должна быть ведущая стратегия для тех случаев, когда человек

нуждается в восстановлении и накоплении сил и энергии? Что касается физического тела, то тут, более или менее, всё ясно. Если тело нуждается в активности, ему нужно дать соответствующую его возможностям нагрузку. Когда тело хочет есть – в меру покормить его, а когда не хочет – ни в коем случае ничего не есть. То есть ничего искусственного.

Просто прислушиваешься к потребностям своего тела, удовлетворяешь их и не навязываешь телу ничего от ума.

Но что делать с основным поглотителем наших сил и энергии – с нашей эмоциональной составляющей?

Для успокоения эмоциональной сферы наиболее эффективна, на наш взгляд, стратегия «**согласия**» ***с тем, что есть, было и, возможно, будет или другими словами «принятия» всего как есть и того, что есть.***

Овладение искусством «согласия» относится к **четвертой группе ценностей.**

Стратегия **«согласия»** позволяет сохранять и не растрачивать попусту нашу драгоценную нервную энергию в следующих случаях.

1. Когда мы не в состоянии что-либо изменить. К примеру, навсегда прекратить старение организма, вернуть умерших родственников, отучить собак лаять, убедить фанатика в том, что его идеология тупиковая и так… до бесконечности.

2. Когда мы вынуждены отказаться от тех желаний и намерений, реализация которых требует больших затрат (сил, времени, средств) при несущественных или незначительных при этом ожидаемых результатах.

3. Когда обстоятельства вынуждают нас делать то, что делать нам не хочется (неинтересно, утомительно, пустая затея).

4. Когда мы вынуждены адаптироваться к условиям, которые мы не в состоянии изменить. К примеру, плохая погода, вынужденная поездка в общем вагоне возле туалета и т. д.

5. Когда от Нас требуются значительные волевые усилия. В этом случае посредством **согласия** снимается внутреннее сопротивление, на которое направлено волевое усилие. После устранения сопротивления мы просто и естественно можем делать то, что требовало напряжения воли.

Как практически реализовать эту стратегию?

Проще всего это сделать следующим образом. Попробуйте обратить внимание на объект или предмет, который не вызывает у Вас какой-либо эмоциональной или чувственной реакции (влечения-отвращения, приятное-неприятное, красивое-некрасивое, хорошее-плохое). А затем, сняв таким образом с себя эмоционально-чувственные очки, через которые люди обычно воспринимают окружающую их действительность, экстра-

полируйте возникшее нейтральное состояние на всё то, что вызывает у Вас чувственные реакции.

Кроме этого практического приёма можно просто принять всё, как есть, и позволить всему случаться, сопровождая такое позволение мыслью о том, что жизнь способна побеспокоиться сама за себя и вмешательство личностной воли может только помешать деятельности подсознательных и надсознательных сил. Последователи дзен так метафорически говорят об этом: «*Сиди тихо и ничего не делай, придёт весна и вырастет трава*».

*Что произойдёт в результате качественной реализации стратегии «***согласия»*?**

Наши личностные эго-желания умолкнут, и мы прийдём к безмятежному состоянию с Миром и самим собой, что прекратит утечку эмоциональной энергии, восстановит наши силы и избавит нас от многих психоэмоциональных страданий. В идеале, как полагают последователи дзенбуддизма, нас ожидает состояние «***просветления***», при котором больше нет разделения между «Я» и «НЕ-Я». Все человеческие страдания прекращены!

Но всё это для подавляющего большинства людей на сегодняшний день является лишь теоретической возможностью, поскольку человек – существо бунтующее, и он сражается, напрягается и сопротивляется в основном там, где в этом нет необходимости. Посудите сами, сколько у человека неудовлетворённости, обид, неприязни, раздражения, страхов! А ведь все эти состояния есть не что иное, как состояние несогласия. Учитывая многочисленность проблем, связанных с отсутствием у человека **«согласия»,** авторы посвятили этому вопросу отдельную главу «**От согласия к умиротворению».**

К пятой группе ценностей относится **«чуткость».**

Под **чуткостью** в данном случае авторы подразумевают способность воспринимать (посредством ощущений) информацию, лежащую за порогом обычного человеческого восприятия. Упрощённо говоря, под термином **«чуткость»,** мы имеем в виду *повышенную чувствительность*.

Кроме выбранного нами термина существуют и другие названия *повышенной чувствительности.* Так, к примеру, проявление у человека сверхчуствительного восприятия в литературе эзотерического содержания именуют «чувствознанием» или «раскрытием сердца». Что, впрочем, достаточно полно раскрывает суть данной человеческой способности, ибо человеческое сердце на самом деле без глаз и ушей способно реагировать на тончайшие, остающиеся вне сферы сознания, раздражители.

Авторам неоднократно приходилось встречаться с явлением временного пробуждения обострённой чувствительности у практикующих, когда те посредством чувства-ощущения определяли цвет, форму, и месторасположение объекта. Исследуя это явление, мы пришли к заключению, что человек обладает потенциальной возможностью посредством ощущений воспринимать в своём сознании любой поток информации, включая эмоции, мысли, чувства и состояния живых существ.

Методики развития способности «**чувствознания**» давно разработаны и успешно применяются в психологии, психотерапии, актёрском искусстве, биоэнерготерапии, различных школах психоэнергетического развития.

Исследуя эти методики, мы пришли к выводу, что все практики по развитию чуткости (чувствознания) следует осуществлять, как минимум, на фоне доброжелательного отношения к выбранному объекту. Широко известно, что у матерей, которые находятся в постоянном эмпатическом состоянии к своим детям, без всяких практик пробуждается **чувствознание** в случае угрожающей их жизни опасности. Расстояние при этом не имеет значения. Другим примером может послужить чуткость собаки, возвещающая своим воем о приближающейся смерти своего любимого хозяина. Без этих фоновых состояний доброжелательности развитие **чуткости**, пожалуй, вряд ли возможно.

Начинать практиковаться рекомендуется с развития внимательности по отношению к своим кинестетическим ощущениям. Для этого каждый раз во время концентрации внимания на ощущениях следует пытаться охватить вниманием самые малозначительные ощущения. Оказывается, что подавляющее большинство людей проживают свою жизнь, будучи глухими к своему богатейшему миру ощущений, который несёт человеку ценнейшую информацию об окружающем мире и о том, как человеку поступать и что делать.

Параллельно с углублением и расширением своего кинестетического восприятия рекомендуется отмечать динамику изменения своих ощущений в зависимости от визуального и аудиального восприятия. Например, попробуйте поначалу отследить, какие ощущения у Вас вызывают различные цвета и цветовые оттенки, затем различные геометрические формы и, наконец, комбинации различных форм и цветов. Практикуясь, Вы заметите, что различные звуки, цвета, формы и их комбинации вызывают разные утончённые ощущения. Далее Вы обнаружите, что различными ощущениями также сопровождаются такие психические процессы как мышление, интуитивные прозрения, волевые акты, что в свою очередь позволит понимать (и даже читать) мысли людей и других существ, независимо от их языка.

Следующим необходимым элементом развития **чуткости** является умение, забыв себя, сознательно отождествляться с выбранным для практики объектом. Для раскрытия этой способности нужно не только максимально сконцентрироваться на избранном объекте, но и попытаться стать этим объектом, двигаться как он, дышать как он, смотреть на мир его глазами, переживать и думать как он. В психотерапии такой приём называют *подстройкой*. Подстройка позволяет психотерапевту, минуя сопротивление пациента, войти в его психический мир, осознать истинные причины его проблем, а затем мягко вывести его из критического состояния. То же самое можно сказать и об актёрском искусстве. Чем более актёр способен отождествиться со своей ролью (героем, животным, предметом, стихией), тем выше его актёрское мастерство. В идеале способность к сознательному отождествлению позволяет проникнуть в психический мир любого объекта (включая всепроникающее Сознание), чувственно познать его состояние и скрытую в нём информацию.

Вдобавок к этим общеизвестным рекомендациям, мы предлагаем разработанную нами психотехнологию, которую мы назвали **«позволением»** (нечто подобное используется в методе Алиева). Главной целью нашей разработки было оказание методической помощи в пробуждении у человека чуткости к языкам личностного бессознательного. Дело в том, что подавляющее большинство людей постоянно находится в состоянии личностно-социальной озабоченности, что не позволяет им услышать голоса собственного бессознательного. И поэтому невостребованным остаётся опыт, накопленный бессознательным за миллионы лет эволюции Души и Тела.

Проще всего «**позволение**» начинать с отдачи ритма своего дыхания воле своего подсознания. Для этого (желательно в спокойной для тела и души обстановке) начинайте прислушиваться (ощущать), каким образом хотелось бы дышать вашему телу в каждый момент времени. Где и когда должен заканчиваться каждый вдох и каждый выдох? Каковы должны быть задержки дыхания и каков ритм в целом? Уже через две три минуты такой самоотдачи и прислушивания Вы заметите, что Ваше тело желает дышать совсем по другой схеме, чем при привычном для Вас дыхании. Скорее всего, это будет, причём без особых усилий с Вашей стороны, сверхзамедленное (прямо как в сенсационно-оздоровительном методе Фролова) дыхание. По мере практики, в другой момент может случиться вдох и выдох до самого отказа или максимально возможные между вдохом и выдохом задержки, которые внезапно могут перейти к сверхучащённому дыханию. Другими словами, бессознательное начнёт посредством дыхания решать свои проблемы. Вам остаётся только не паниковать и довериться мудрости своего бессознательного, которое наверняка знает что делает.

Таким же образом отдайте свои глаза воле бессознательного. Ощутите, что им хочется. Возможно, они хотят смотреть вниз или вверх, влево или вправо, быть закрытыми или полуприкрытыми. Подчинитесь их воле. И они Вам будут благодарны!

После этого почувствуйте, что хочет Ваше тело и подчинитесь его желанию. Позвольте ему двигаться или принять ту или иную позу, как оно хочет.

Освоив вышеизложенное, можно переходить к другим действиям. Например, чувствовать, что кушать, когда и сколько, в каком месте расположиться, в какой позе и какие движения делать, молчать или говорить, громко или тихо с целью поддержания и создания гармонии в данной возникшей ситуации.

Поверьте! Совсем немного практики (которая ни от кого не зависит) и Вы почувствуете предельную гармонию существования (Дао) с Миром и самим собой. Получится что-то вроде спонтанного Цигуна высшей категории, без какого либо специального обучения.

Отрешенность (шестая группа ценностей), являясь весьма существенным дополняющим элементом методики развития чуткости, сама по себе может рассматриваться как ***неуязвимая человеческая ценность***. Без овладения **«отрешённостью»** свехчувствительность для её обладателя может оказаться большой проблемой, поскольку на сверхчувствительного человека могут свалиться все страдания мира. Технология приобретения **«отрешённости»** проста – необходимо снять эмоциональные очки, как это мы предложили в разделе «**согласие**» (дабы не во что не вовлекаться) и попытаться разотождествиться со своим внутренним миром мыслей, образов, эмоций и ощущений посредством (как это рекомендуется в раджа йоге) следующих формул.

«**Я» не есть мои ощущения** (*боль, удовольствие, холод, голод*)

«**Я» есть тот, кто наблюдает за ощущениями**.

«Я» не есть мои эмоции (*страх, ревность, радость, обида*)

«Я» есть тот, кто наблюдает за эмоциями.

«Я» не есть мои мысли и образы.

«Я» есть свидетель, который беспристрастно наблюдает за мыслями и образами.

«Я» есть чистое зеркало сознания, без мыслей и эмоций, на котором появляется и исчезает всё временное и преходящее.

Подобная психотехнология весьма распространена в различных школах мистико-психологической направленности. Овладение **«отрешённостью»** в некоторых из них считается вершиной развития человеческого

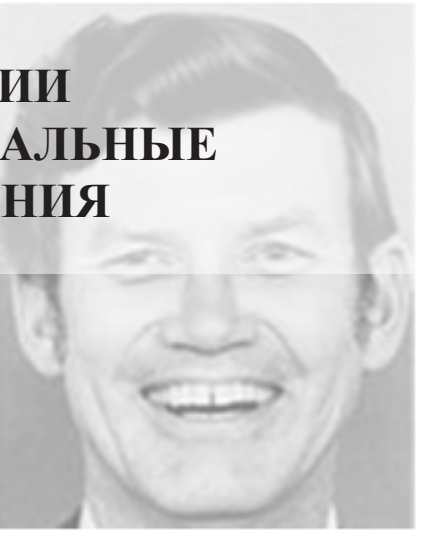
Духа. Но следует заметить, что культивирование отрешённости в чистом виде может привести к душевно-энергетической изоляции – к отчуждению, холодности и безразличию к жизни. Чтобы этого не произошло, необходимо, на наш взгляд, гармонично сочетать культивирование **«отрешённости»** с **«чуткостью»**, сознательного отождествления с разотождествлением. Только таким образом можно избежать как отчуждённости, так и чрезмерной вовлечённости. Только так можно разрешить противоречие между независимостью Духа и чувственной вовлечённостью Души.

ВЫВОДЫ

Рассмотренные в этой главе ценности – **«концентрация»**, **«молитва», «медитация», «осознавание»**, **«шикантаза»**, **«доброжелательность», «воображение»**, **«согласие»**, **«чуткость»** и **«отрешённость»** являются ***неуязвимыми***, поскольку овладение ими не зависит от других людей и обстоятельств. Если эти ценности становятся для человека в его жизни руководящими, то это не только делает человека психологически устойчивым, но и раскрывает для него ни с чем не сравнимые возможности. Кроме этих перечисленных ценностей существуют и такие, которые могут стать ***неуязвимыми*** после определённых затрат сил, средств и времени. То есть ***потенциально неуязвимые***. Это, к примеру, такие ценности как развитие памяти, интеллекта, оздоровление эмоциональной сферы, овладение искусством сновидения, развитие способности посредством сознания влиять на события.

Глава 11

ЭМОЦИИ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ



Наблюдая за людьми (включая своих близких и самих себя) более 30 лет, мы пришли к однозначному выводу: человек (за исключением редких единиц) в эмоциональном плане – больное, искалеченное существо. Его эмоциональные реакции в большинстве случаев неуместны, они только усугубляют психологические проблемы. Находясь в этом незавидном положении, люди всячески пытаются освободиться от своих эмоциональных фрустраций различными способами переделывания (под себя) окружающих или же пытаются убежать от самих себя в работу, секс и развлечения.

Встречается также категория людей, которые ищут спасения от своих проблем через обращение к тем или иным традициям, полумистическим школам и возглавляющим эти школы авторитетам. И это может существенно помочь, если повезёт с учителем и выбранным направлением. Но дело в том, что с выбором учителя и направлением можно и не угадать, и тогда вместо оздоровления результат получается с точностью до наоборот.

Прежде, чем приступить к изложению нашего понимания эмоциональной сферы и методов её оздоровления, в самых общих чертах попытаемся изложить, что по поводу эмоции сказано в академической психологии.

Под термином «**эмоция**» в психологии обозначается *особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности.* При этом эмоции, аффекты, настроения, чувства, стресс относят к группе переживаний под общим названием «**эмоциональные состояния**». Влечения и импульсы в общепринятой психологии относят не к разряду эмоциональных состояний, а к сфере инстинктов. В состояниях, порождённых волевыми актами (мужество, смелость, сдержанность), эмоционального содержания и вовсе не усматривается. Все эмоциональные состояния разделяются на положительные, отрицательные и неопределённые. Для них характерны такие параметры как интенсивность, длительность, модальность, устойчивость, направленность. Всего в психологии имеется более 4000 названий разного рода эмоциональных состояний, и это число имеет тенденцию к постоянному возрастанию.

А теперь Вашему вниманию предлагаем **наше** определение термина **«эмоция».**

Эмоция - это одна из психических функций, основное предназначение которой – активизация (или подавление) жизненных процессов живых систем с целью успешной реализации их потребностей и ценностей.

Другими словами, ***эмоция – это способность при необходимости ги-***

перболизировано реагировать на те или иные жизненные ситуации и изменения.

И эта способность вовсе не роскошь. Её наличие необходимо для выживания и возможного развития существ и организмов. Всё, что способно бороться за жизнь и развиваться, по своему эмоционально, а, следовательно, имеет «психею», то есть, душу. Известно, что мышь, попавшая в мышеловку, испытывает страх не меньше, чем человек, попавший в опасную для его жизни ситуацию. Другим примером может служить наличие у растений эмоциональных реакций на значимые для них события.

Не совсем понятным в нашем определении покажется констатация того, что результатом проявления эмоциональной реакции может быть не только активизация, но и подавление жизненных процессов. Тут всё зависит от потребности, которую обслуживает эмоция. Если, к примеру, это касается потребностей в отдыхе, восстановлении сил или уходу из жизни (а это вполне реально, когда жизнь становится невмоготу), то эмоциональное состояние соответственно вызывает подавление жизненных процессов.

И последнее, на что мы хотели бы обратить внимание читателей относительно нашего определения **«эмоции»,** так это на фразу – «…***основное предназначение*** ...», из которой следует, что кроме **основного** существуют ещё и **неосновные** предназначения эмоций.

Приводим эти предназначения.

Эмоции

- являются базовой предформой мыслительных и волевых процессов (своего рода обезьяний язык общения);
- способствуют удержанию жизненных процессов в оптимальных границах ;
- ускоряют процесс обучения и получения навыков;
- осуществляют генерализацию ассоциативных связей;
- способствуют поиску дефицитной информации, повышая тем самым вероятность достижения цели;
- выполняют оценочную функцию.

Все перечисленные ***неосновные*** предназначения **эмоции**, если к ним присмотреться внимательней, более полно раскрывают ***основное*** предназначение **эмоции** – сохранение и приумножение жизни.

Поскольку всё живое по своей природе эмоционально, следовательно, и все структурные составляющие человеческого существа, включая тело и надсознательные области, также по-своему эмоциональны. Рассмотрим эмоциональное содержание этих структурных составляющих.

Телесные эмоции. Эту разновидность эмоций в ряде психологических школ совершенно справедливо выделяют в особую категорию **эмо-**

ций, не зависящих от деятельности личностного сознания. Человеческий организм и все его подсистемы (независимо от деятельности сознания) наделены способностью эмоционально реагировать на события, связанные с удовлетворением телесных потребностей. В результате подобного реагирования человек переживает такие телесные эмоции как дискомфорт, боль, голод, холод, жару, удушье, зуд, тошноту, тяжесть, лёгкость, сексуальное желание, желание сна, мышечную радость, оргазм, чистоту, загрязнённость, телесное удовлетворение.

Так как телесные эмоции целиком и полностью стоят на службе инстинктов, включая могущественные инстинкты самосохранения и продолжения рода, то в понимании того, что же на самом деле является инстинктом, а что телесной эмоцией, можно запутаться, хотя отличить одно от другого нетрудно. Нужно лишь не забывать, что инстинктивные влечения и импульсы *в основном связаны с механической реализацией жёстких программ, заложенных природой*, а телесные эмоции *обслуживают и дополнительно заряжают эти самые механические влечения и импульсы жаждой и желанием*.

Личностные эмоции. Это – наиболее изученная группа эмоций. К ним относятся страх, гнев, стыд, зависть, ревность, обида, смех, расстройство, вина, раздражение, гордость, радость. Эмоциональные реакции на внешние, внутренние и воображаемые ситуации в этом случае всегда являются результатом восприятия и обработки сознанием субъекта значимой для него информации. При этом алгоритм эмоционального реагирования бывает настолько автоматизирован, что процесс обработки информации становится практически мгновенным и поэтому с большим трудом поддаётся вербализации. А без вербализации механизмов возникновения **личностных эмоций** невозможно прийти к пониманию причин их возникновения и качественно навести порядок в этой сфере.

Эмоции и эмоциональные состояния надсознательной сферы (Души)

В академической психологии этот тип эмоциональных состояний изучен частично и фигурирует под названием **«чувства».** И это нетрудно понять, поскольку существование Души как самостоятельной структурной составляющей человеческого существа игнорировалось вплоть до открытия в конце 20 века в трансперсональной психологии существования надсознательных пластов психики.

Однако следует заметить, что и в настоящее время консервативно настроенные психологи пока ещё не готовы согласиться с наличием у человека Души.

Согласно нашим наблюдениям эмоциональная сфера Души несравненно богаче, чем эмоциональная сфера Личности.

Чтобы легче было понять предназначение и содержание эмоциональной сферы Души, рассмотрим её стратегическую направленность по сравнению с направленностью эмоциональной сферы Личности.

Основная стратегическая направленность личностных эмоций – реализация жизненного принципа **«индивидуализации–дифференциации».** Поэтому личностные эмоции в основном вращаются вокруг «Я» и «МОЁ».

Стратегическая направленность эмоциональной сферы души лежит в диаметрально противоположном направлении – в реализации жизненного принципа **«социализации – интеграции»,** при котором забота о комто или о чём-то становится важнее личностных интересов.

В целом можно сказать, что чем сильнее реализуется интегральный принцип при отсутствии «Я» и «МОЁ», тем больше данная эмоция имеет отношение к Душе. Поэтому такие эстетические и эмпатические чувства как сострадание, нежность, сочувствие, благородство, доброта, благодарность, любовь, некоторые разновидности радости (например, радость от общения с природой), восторг, восхищение в большей степени относятся к душевной сфере, чем личностной. При этом следует заметить, что некоторые положительные эмоции (радость, смех, удовлетворение, восхищение) могут быть как личностные, так и душевные, в зависимости от того, какие ценности они обслуживают. Если, к примеру, вы испытываете радость от собственного успеха, победы, обладания, то, разумеется, в этом случае это – личностная эмоция.

В отличие от личностных эмоций, душевные чувства-эмоции не зависят от деятельности сознания. Они либо есть, либо их нет. Например, внешне (от ума) человек может быть благодарным, добрым или любящим, но это не значит, что он при этом обязательно будет переживать соответствующие чувства.

Душа, как и всё живое, активно реагирует на текущую жизнь личности, посылая ей ресурсные состояния (если она довольна жизнью личности) и предупреждающие сигналы в случаях надвигающейся опасности или несогласия с поступками и намерениями личности.

Большинство эмоций души обычно остаётся вне сферы восприятия личностного сознания. Доступ к скрытым переживаниям души иногда открывается в состоянии сна, экстремальных психофизических условиях или ситуациях, резонансных с реинкарнационной памятью души. В более устойчивой форме эмоциональная сфера души проявляется при культивировании созидательного образа жизни в сочетании с постом, молитвами, медитациями, мантрами или специальными психотехнологиями.

В случае открытия эмоциональной сферы души человек способен любой поток информации (цвет, запах, звук, ощущение) воспринимать как неповторимо изменяющиеся уникальные переживания. А при более глубоком раскрытии возможно переживание чувствознания любого объекта, явления, символа, качества, свойства или процесса, что в принципе для личностных эмоций недоступно.

Эмоциональные состояния сверхсознания (Духа). В разных традициях и в разных направлениях психологии эта составляющая человеческого существа называлась по-разному – *высшее «Я», высший интеллектуальный центр* (Г. Гурджиев), *будхи и атман* (Индия), *анимус* (К. Г. Юнг), *Сверхсознание* (П. В.Симонов), *Творческая часть* (Н.Л.П.), *Дух, Высшая Воля*.

- *Что же это такое на самом деле*?

- С витапсихологической точки зрения ***Дух – это мужская часть нашего надсознания, основное предназначение которой – целостная обработка информации и гармонизация взаимодействия между различными составляющими нашего существа.***

Другими словами, ***Дух - это генеральный центр управления целостного человеческого существа***.

Реакции Высшего интеллектуального центра менее интенсивные и более устойчивые, чем обычные личностные эмоции, и потому они именуются *состоянием, настроением или расположением Духа*. Исследуя реакции нашего Духа на различные жизненные акты Личности, мы пришли к заключению, что он как строгий, но любящий отец поощряет или наказывает нашу Личность следующими состояниями.

На преодоление Личностью страха – мужеством, смелостью, отвагой, бесстрашием.

На увлечённость целью – целеустремлённостью, бодростью, энтузиазмом, фанатизмом.

На волевые акты Личности – собранностью, упорством, стойкостью, решительностью.

На различные по масштабам акты безволия – разладом, опустошенностью, распущенностью, раскисанием, дезорганизацией, рассеянностью, мягкотелостью.

На акты контроля над телесными, личностными и душевными эмоциями – бесстрастием, отрешённостью, хладнокровием.

На повышение ответственности – серьезностью, осторожностью.

На отказ от борьбы – обречённостью, безысходностью.

На психологическую изоляцию – холодностью, безразличием,

закрытостью.

На увеличение возможностей и психологический рост – свободой, облегчением, открытостью.

На творческий поиск – спонтанностью, находчивостью, творческим куражом, вдохновением и озарением (последние два состояния смешаны с душевными эмоциями).

На бессмысленное и бесцельное проживание жизни – скукой, вялостью, хандрой, унынием, депрессивными состояниями.

На личное отношение к результатам своей деятельности – уверенностью или неуверенностью.

На бесполезную активность – состоянием суетливости.

На ожидание беспросветного будущего – мрачностью, угрюмостью.

На гармонизацию различных сторон внешней и внутренней жизни (между сознательным и бессознательным, активностью и покоем, личностью и душой, материальным и духовным, постоянством и переменами) – умиротворением, безмятежностью или покоем, наполненным силой.

Бывают случаи (в результате культивирования психофизических практик или самопроизвольно), когда Высший интеллектуальный центр приоткрывается, и человек в своём сознании переживает совокупность таких состояний как *спонтанность, ясность понимания, могущество, умственное безмолвие, уравновешенность.*

Подводя итоги вышесказанному, следует отметить, что разделение эмоциональных состояний на телесные, личностные, душевные и духовные в какой-то степени эталонное и искусственное. На самом деле эти состояния тесно взаимосвязаны и взаимозависимы.

И конечно, мы согласны с тем, что предложенные нами классификации далёки от совершенства. Но с главной задачей описания общей картины эмоциональной сферы человека мы, надеемся, справились.

КРАТКИЙ ОБЗОР МЕТОДОВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТНОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ

Личностная эмоциональная сфера – это единственная сфера, в которой мы имеем возможность (без специальных методов и посторонней помощи) навести порядок.

К остальным эмоциональным сферам нашего существа доступа у нас нет, и в случае наличия в них серьезных нарушений, приходиться обращаться к специальным психотерапевтическим методам (суть которых мы будем затрагивать в последующих главах) или даже к медикаментозному лечению. Но все эти средства, без предварительного или параллельного оздоровления личностной эмоциональной сферы, в лучшем случае, как

показывает опыт, могут помочь только временно. С другой стороны, качественное решение проблем личностной эмоциональной сферы может чудесным образом разрешить эмоциональные проблемы как надсознания, так и подсознания.

В личностной эмоциональной сфере имеется несколько сот различных личностных эмоций и эмоциональных состояний. Только отрицательных эмоций в нашем рабочем списке насчитывается около пятидесяти. Рассмотреть их всех в этой книге, а тем более в отдельно взятой главе, мы, разумеется, не в состоянии. Поэтому в этой главе мы можем лишь в самом общем виде рассмотреть известные методы трансформации эмоциональной сферы и предложить общий план желаемого оздоровления, а в последующих главах (на примере нескольких наиболее распространённых эмоций) показать, как этот план осуществляется.

Обзор известных методов начнём с методов трансформации отрицательных эмоциональных переживаний.

В психологии на сегодняшний день разработаны различные методы укрощения отрицательных эмоций, которые мы условно разбили на три группы.

К первой группе были отнесены такие методы витапсихологической стратегии как анализ механизма мышления, порождающего отрицательные эмоции и искусство смирения с неизбежным. Тонкостям применения этих методов мы уделили особое внимание в последующих главах.

Во вторую группу попали методы, применение которых оказывает лишь временную помощь, но радикально от проблем не избавляет. Это – различные приёмы саморегуляции или ослабления мотивации.

В третьей группе оказались методы, которые мы считаем неприемлемыми, например, подавление обиды прощением или выплёскивание агрессивных эмоций на нейтральный предмет.

У людей, не искушённых знаниями психологии, доминируют три способа обращения с отрицательными эмоциями:

1) подавление эмоций посредством волевых усилий;

2) разрядка отрицательных эмоций и эмоциональных состояний непосредственно на того, кто их вызвал или на того сердобольного человека, который часами готов выслушивать чужие проблемы;

3) бегство от своих переживаний в бутылку, развлечения и т.д.

Рассмотрим эти способы более детально.

Первый морально-этический способ сдерживания и подавления своих эмоций (обид, гнева, расстройств…), конечно, способствует развитию волевых качеств, но с другой стороны, ведёт к вытеснению переживаний в область бессознательного. Такое вытеснение приводит к травмирова-

нию надсознательной сферы, ослаблению памяти, появлению в будущем соматических заболеваний (что убедительно в своё время доказал отец психоанализа З. Фрейд).

Психологического роста при этом не происходит. И рано или поздно подавленные эмоции вырываются с огромной силой на волю, забыв при этом спросить разрешения у их хозяина.

Второй способ разрядки (выговориться, выплакаться, избить подушку, страсть вогнать в мышцы) помогает лишь временно, но радикально от проблем, связанных с появлением отрицательных эмоций, не избавляет. А что касается агрессивных эмоций, то выплёскивание их во внешний мир увеличивает общую агрессию в мире (если это касается злополучной подушки или манекена). Когда же агрессия направлена на конкретных людей, то вдобавок к этому ещё и разрушаются наши социальные и энергетические связи.

Но это ещё не всё.

Любая разрядка подобного рода вызывает удовлетворение от снятого психологического напряжения, которое в свою очередь приводит к закреплению негативного опыта и появлению желания его повторить.

В итоге человек, практикующий этот способ разрядки, становится адреналиновым наркоманом, ищущим к чему бы и к кому бы придраться.

Третий способ бегства от своих тягостных эмоциональных переживаний в еду, секс, алкоголь, телевизор, развлечения, азартные мероприятия не намного лучше вышеприведенных. Он даёт возможность забыться лишь на очень короткое время, причем сам по себе выбранный предмет бегства может создать множество новых проблем. Людей, выбравших этот способ разрешения внутренних психологических конфликтов, непрестанно поджидают переживания скуки, тоски, внутренней опустошенности, одиночества.

Рассмотрим теперь, что предлагается в психологии по поводу трансформации положительных личностных эмоций и эмоциональных состояний, к которым относятся – смех, радость, интерес, восхищение, весёлость, восторг, гордость, любопытство, мечтательность, общительность, торжествование, облегчение, ощущение нужности, удовлетворение, удивление, шутливость.

За редким исключением, в психологии считается, что положительные эмоции являются абсолютным добром, и потому никакой трансформации они не подлежат.

По отношению к физическому здоровью это утверждение, по всей видимости, справедливо (если не брать в расчёт возможного вредного последствия передозировки положительными эмоциями).

– А как насчёт психологического здоровья? Разве не испытывают положительных эмоций властолюбец (от обладания и увеличения власти), тщеславный (от славы), накопитель (от новых накоплений), сладострастный (от телесных наслаждений), садист (от мучений ближнего) и так далее?

– В этих случаях положительные эмоции и положительные эмоциональные состояния усугубляют психологические проблемы, что рано или поздно даст отмашку в сторону переживания отрицательных эмоциональных состояний.

Учитывая вышеизложенное, а также то, что положительные эмоции и эмоциональные состояния закрепляют и усиливают привязанность к ценностям, которыми мы бы хотели обладать, трансформации наших положительных эмоций необходимо уделять первостепенное внимание.

ОБОБЩЁННЫЙ ПЛАН ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТНОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ

Мы предлагаем следующий обобщённый план трансформации отрицательных эмоций и состояний.

С появлением переживания нужно включить прожектор своего произвольного (волевого) внимания и спокойно наблюдать за динамикой изменения физических ощущений, которые непременно сопровождают любое эмоциональное переживание.

При этом очень важно энергетически не подкармливать переживание мыслями о том, что кто-то может быть виновен в возникновении этого переживания или о том, как всё плохо складывается.

Другими словами**, вы спокойно наблюдаете за переживанием, не пытаясь с ним бороться, выплескивать его вовне или сбежать от него**.

И чем внимательнее вы наблюдаете за переживанием, тем меньше у вас будет мыслей, порождающих и поддерживающих возникшее переживание.

Если не удаётся справиться с мыслями, можно дополнительно нагрузить свой ум какой-то полезной деятельностью. Например, установить ритм дыхания в духе ребёфинга (подряд два коротких вдоха и один протяжный выдох) и поддерживать его или расширить своё внимание, пытаясь охватить им всё, что вы слышите, видите, ощущаете. Этот способ, в отличие от трафаретных, не только вреда никому не приносит, но и в некоторой степени поспособствует энергетическому очищению и развитию вашей Высшей воли.

Вторым шагом на пути трансформации наших отрицательных эмоций

является установление ценностей, которые они обслуживают.

И наконец, третьим шагом трансформации является переориентация отрицательных эмоций на службу ценностей «Духа Жизни» или Неуязвимых человеческих ценностей.

Каким образом осуществляются второй и третий шаги трансформации отрицательных эмоций мы покажем в последующих главах на примере трансформации некоторых наиболее распространённых отрицательных эмоций.

ОБОБЩЁННЫЙ ПЛАН ТРАНСФОРМАЦИИ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ И СОСТОЯНИЙ

Первым шагом трансформации является осознание ценностей, которые обслуживаются положительными эмоциями. Для этого каждый раз при появлении положительных эмоций и состояний необходимо обдумать и установить, какие конкретно ценности они в данный момент обслуживают. Если при установлении ценностей окажется, что они далеки от ценностей Духа Жизни, необходимо волевым путём не допускать по поводу этих ценностей положительных эмоциональных переживаний.

Вторым, не менее важным шагом, является переориентация положительных эмоций и состояний на службу ценностям Духа Жизни.

Подробное описание подобного перехода Вы найдёте в главе «**Ложные и ложно направленные структуры**» (перевоспитание свиньи прохлаждения и удовольствия).

Глава 12

СТРАХ. ЭМОЦИИ СТРАХА. СТРАХ СМЕРТИ. ФОБИИ

Страх – настолько многомерное явление, что описать его во всех деталях невозможно. Всё, что мы можем сделать в данной главе, это изложить наше понимание природы страха, а также приёмы и методы обращения с ним.

К группе **эмоций страха** психологи относят такие эмоции и эмоциональные состояния как *тревога, опасение, боязнь, волнение, испуг, паника, страх, кошмар, ужас, фобии,* а также социальные страхи – *стыд, застенчивость, стеснительность, робость, неуверенность,* которые мы будем рассматривать в отдельной главе.

Древнегреческий философ Зенон дал меткое определение страху **(*страх* – *это ожидание зла*),** в котором ему удалось в простой и ёмкой форме выразить основную суть всех видов переживания страха. С целью адаптации этого определения к сфере личностных эмоций мы заменили трудно постижимый философский термин **«зло»** на более конкретное слово **«неприятности».**

В итоге получили следующее определение страха**:**

« Страх – это переживание ожидания неприятностей ».

- *Что же мы имеем в виду под термином* ***«неприятности»***?

Это – переживание ожидания потерь различных ценностей, утрат благ и наслаждений, невозможности удовлетворения насущных потребностей, физической боли или душевных страданий, смерти.

В виду того, что так называемые **«неприятности»** могут быть вызваны различными явлениями, событиями, объектами и существами, люди переживают страх также и перед всем тем, что может вызвать «**неприятности**». Поэтому число возможных страхов неизмеримо больше, чем число возможных ценностей-потребностей. А если учесть способность страхов к иррадиации и генерализации, то их количество становится практически неисчислимым.

Наиболее часто встречаются страхи боли, стихийных бедствий, утраты близких, одиночества, различного рода насекомых и животных (змей, собак, пауков, коров, крыс и т. д.), болезни, смерти, колдовства, порчи, ночных кошмаров, бессонницы, крови, вампиров, бесчестия, покушений, грабителей, непрошенных гостей, утраты имущества или общественного положения, темноты, начальства, Божьей кары, высоты, жены или мужа, бедности, нарушения традиции, тюрьмы, нечистоты, неизвестного, непостижимого, своего страха, своей ярости, предательства, осуждения, презрения, ответственности, голода, холода, войны, паралича, неопределённости, безумия, импотенции, старости, неожиданности, проигрыша, гипноза, зомбирования, террористов, радиации, позора, угрозы, громких неожиданных звуков, потери равновесия, тёмных сил, потери наслаждений, прослыть трусом, побеспокоить кого-либо и т. д.

Чтобы лучше было ориентироваться в безбрежном море страхов психологами разработаны различные классификации страхов. Самые существенные из них, на наш взгляд, следующие:

1) **По интенсивности переживания** – от лёгкой тревоги … до ужаса.

2) **По отношению к деятельности сознания:**

а) ***рациональные*** – порождённые деятельностью мышления и воображения;

б) ***иррациональные*** – фобии, навязчивые страхи и клиническая тревога.

3) **По отношению к первичности:**

а) ***первичные*** (например, страх перед болью);

б) ***вторичные*** (страх перед всем тем, чем эта боль может быть вызвана – пожаром, насекомыми, животными, болезнями, физическим насилием, катастрофами, стихийными бедствиями и т. д.).

4) **По отношению к возрасту:**

младенческие, детские, юношеские, зрелого и пожилого возраста.

5) **По отношению к индивидууму:**

социальные и личностные.

6) **По отношению к деятельности психических функций:**

а) ***инстинктивно-рефлекторные***;

б) ***порождённые мышлением и воображением***;

в) ***порождённые деятельностью надсознательной сферы*** – интуицией и сверхчувствительным восприятием.

Кроме перечисленных классификаций в психотерапевтической практике мы используем также витапсихологическую классификацию, составленную нами на основании **структурных** и **экзистенциональных** потребностей человека.

Базируется она на пяти относительно независимых структурных составляющих человеческого существа – ***Социальное тело, Физическое тело, Сфера личностного сознания, Сфера надсознания*** (тело Души), ***Сфера хозяина психических функций (***Духа***).***

Рассмотрим классификацию страхов этих пяти составляющих.

1. ***Страхи разрушения Социального тела:***

а) гибели планеты, распада государства, распада семьи, утраты социальных связей, потери работы, авторитета, социального статуса.

б) материальных и финансовых потерь и утрат.

2. ***Страхи дезорганизации Физического тела:***

а) физической боли;

б) старения, распада и разрушения органов и систем организма;

в) импотенции.

3. ***Страхи распада структур Личностного сознания***:

а) потери самоуважения, снижения самооценки, личностного поражения, проигрыша, потери достоинства;

б) прекращения или разрушительной деятельности психических функций (памяти, мышления, эмоций, воли, воображения, внимания).

4. ***Душевные страхи:***

а) кого-то потревожить, побеспокоить, обидеть, огорчить, причинить боль;

б) за объекты нашей любви, обожания, служения, поклонения (часто накладываются на социальные страхи);

в) клиническая тревога, фобии.

5. ***Страхи сферы Духа***:

а) потери свободы;

б) творческой кастрации;

в) невозможности развития;

г) потери самостоятельности;

д) потери самоконтроля;

е) бессознательности.

Какова цель и предназначение страха?

Надо признать, что главной движущей силой ***страха*** является инстинкт самосохранения, а его Богом – **безопасность.** Страх биологически встроен в человека (а природа не дура). Он охраняет нас от многих бед. И не его вина в том, что в большинстве случаев мы используем его несвоевременно, с передозировкой и не по назначению.

Страх в умеренных дозах у большинства людей активизирует деятельность психических функций, пробуждает находчивость, активизирует мышечную и сердечную деятельность и готовит организм к предельным нагрузкам, что может не только помочь, но и в некоторых случаях спасти жизнь.

Но всё это возможно при наличии у человека адреналинового запаса и какого-то плана действия в возникшей устрашающей ситуации. В противном случае действие страха может вызвать прямо противоположный эффект.

К негативным сторонам страха следует отнести то, что преждевременные и неуместные страхи превращают нас в самоистязателей, а длительный или интенсивный страх может вызвать серьёзные физиологические и психические нарушения, вплоть до раковых опухолей и глубоких психических расстройств. Смертельный исход от переживания интенсивного страха, как утверждают медицинские эксперты, не такое

уж редкое событие.

Получается (как любят выражаться специалисты по исследованию страха), что ***Нам так же вредно пренебрегать опасностью, как и чрезмерно бояться её.***

Разработанные в психологии методы и приёмы нейтрализации страхов можно разделить на **стратегические, технические и комбинированные.**

К **стратегическим** методам мы отнесли те методы, которые в целом направлены на психологическое оздоровление и психологический рост и могут при этом быть также использованы для устранения и нейтрализации страхов.

Основополагающим элементом этих методов является ***подчинение всех своих ценностей-потребностей стратегии человеческого способа существования*** (смотрите главу «**Человеческий способ существования»),** когда всё, что мы имеем в наличии (способности, силы, материальные ценности, социальный статус) перестаёт быть самоцелью, а становится инструментом, посредством которого мы учимся жить плодотворно. Этот способ существования позволяет без всяких на то специальных усилий избавиться от множества неуместных и преждевременных страхов.

Ещё более глубокое освобождение от страхов произойдет, если во главу угла **человеческого способа существования *поставить реализацию неуязвимых человеческих ценностей***, которые непосредственно связаны с развитием и оздоровлением человеческой психики, но не зависят от внешних событий и обстоятельств. В этом случае многие страхи по поводу преходящих и уязвимых ценностей покинут нашу жизнь как сухие листья зелёное дерево. Большая часть из оставшихся страхов значительно ослабнет, поскольку уязвимые ценности-потребности, которые обычно составляют основной предмет человеческого беспокойства, перестанут быть столь значимыми.

К стратегическим методам проработки страхов следует также отнести ***переориентацию*** ценности **результата деятельности** на ценность **самого процесса деятельности**. В этом случае приобретение навыков строительства Жизни и наполненность процессом этого строительства намного важнее, чем те или иные результаты. Овладение этим методом приводит к полному или частичному избавлению от страхов на тему: «*а вдруг не успею, провалюсь, не повезёт, не смогу, не преодолею, не достигну*» и т. д.

Этому методу, на наш взгляд, следует уделить особое внимание, поскольку всё человечество погрязло в различных психологических пробле-

мах, связанных с доминирующей жаждой ***иметь, достичь и получить***.

Существенным дополнением к этому методу является приём ***«расширения границ своего Я».*** Суть этого приёма в том, что мы приобретаем навыки строителя жизни и вносим свой посильный вклад в Эволюцию Жизни, не делая особого акцента на том – «моё это тело или не моё, моя семья или не моя, мой ребёнок или не мой, моя страна или не моя, человек ли это или инопланетянин».

Как известно, эгоист наполнен страхами за себя, альтруист дрожит за тех, в кого он вкладывает свою душу, но человек, который относится к жизни целостно, не разделяет мир на своё и не своё. Для него всё, что в данный момент попало в сферу приложения его сил, становится тем «своим» объектом, который он будет стремиться **сохранять и приумножать**, внося этим свой микровклад в Жизнь с большой буквы.

Таким образом, человек, качественно сделавший переоценку жизненных ценностей, избавляется от подавляющего большинства неуместных и преждевременных страхов, тревог и опасений. Однако следует заметить, что при этом глубинные, рефлекторные и иррациональные страхи у этого человека могут оказаться не затронуты. И в критических ситуациях у него все же могут возникнуть неуместные или разрушительные для здоровья страхи. Для нейтрализации таких страхов мы обычно рекомендуем воспользоваться нижеприведенными **техническими приёмами**.

Применение этих приёмов будет эффективно также и для людей, не сделавших пересмотр своих жизненных ценностей. Но применять эти приёмы им придётся примерно в десять раз больше, чем тем, кто этот пересмотр сделал.

Первый из приемов основан на реализации известного в парашютном спорте шуточного девиза – установки ***«не беспокойся раньше времени».***

Парашютисты объясняют свой девиз так:

«Какой смысл раньше времени раскрытия парашюта растрачивать свою нервную энергию? Но, а если он не раскроется, ... то и тогда нет смысла беспокоиться раньше времени. Если же стукнешься о Землю при нераскрытом парашюте, то лишь тогда можно начать беспокоиться».

На наш взгляд, парашютистам в полной мере удалось подметить основную проблему страхов, порожденных человеческим сознанием. Это – бессмысленность переживания угрожающего события раньше времени его наступления. Отсюда следует, что совершенно бессмысленно переживать страхи перед экзаменами, выступлениями, соревнованиями, посещениями врача, вероятностно возможными авиа и железнодорожными катастрофами, стихийными бедствиями, несчастными случаями,

смертью и так далее.

Что же нам делать в таких случаях с нашим упрямым сознанием, которое так и норовит заранее вообразить всевозможные ужасы ожидаемого события вместе с его последствиями?

Ответ на этот вопрос в мире психологии давно найден. **Лучшим способом обращения с перепуганным сознанием является его загрузка продуктивной деятельностью.**

Какими видами деятельности мы можем загрузить свое сознание в борьбе с надвигающимся страхом?

Тут все зависит от индивидуальных интересов, окружающих условий и времени, отведенного до момента наступления возможного угрожающего события. Чем больше времени и лучше условия, тем больше выбор. Подойдет всё, что способствует развитию и более полно захватывает наше внимание (искусство, наука, спорт, увлекательная работа, чтение познавательной литературы, изучение языков, интересное общение, медитации, передача знаний и опыта).

Авторам данной статьи перед лицом надвигающихся неприятных событий неоднократно в своей жизни приходилось обращаться к методу загрузки своего сознания полезной деятельностью. Чаще всего это приходилось делать в преддверии неизбежного прохождения болезненных процедур в различных врачебных кабинетах (стоматологии, эндоскопии, хирургии).

В целом, всегда удавалось, занявшись чем-то интересным, отвлечься от неприятных ожиданий.

Вот однажды одному из авторов пришлось обратиться за помощью к своему другу стоматологу. Он дал добро на приём, но попросил прийти к нему к концу его рабочего дня. До вечернего посещения зубного кабинета всё шло по плану. Несмотря на зубную боль, игрой в шахматы удалось отвлечься от предстоящих зубодробительных процедур. И вот я на «желанном» кресле! Всё, что видится, слышится, ощущается в кабинете (свёрла, специфический запах, отражатели) особой «радости» не вызывает. Теперь, подумалось мне, можно начать и бояться, ведь страх в небольших количествах в таких случаях дело полезное. Приятель вымыл руки, тщательно вытер их и, попросив меня пару минут подождать, вышел из кабинета. И вот я жду… Проходит 5-10-15 минут, а его всё нет и нет, а я всё боюсь, боюсь и боюсь! И тут меня осенило, что бояться я начал явно преждевременно, так как реальных стоматологических инструментов в моей зубной полости ещё нет. А вдруг с ним что случилось, и он не придёт до конца жизни? Я закрыл глаза и усиленно стал заниматься концентрацией на зубной боли и дыхании, и в итоге незаметно сам для себя заснул.

Как оказалось, дружок после тяжёлого рабочего дня согласился выпить чашку горячего чая с сослуживцами, разговорился с ними и забыл о моём существовании. Вернулся он через два часа, нашёл меня спящим в его кабинете и дважды удивился,… Сколько потом было извинений…

Но это, следует заметить, ещё не высший класс. Высший класс преодоления страхов подобного рода демонстрируют эквилибристы, которые совершенно спокойно могут расхаживать с выкрутасами без всякой страховки на тонком цирковом канате.

Когда мы у одного знакомого эквилибриста спросили, как это ему удаётся, он ответил, что ни в коем случае не допускает ни одной мысли о возможном падении, поскольку, по его словам, появление подобной мысли вызовет соответствующую мышечную идеомоторную реакцию, а с ней и потерю равновесия. А для того, чтобы нежелательные мысли не приходили ему в голову, он во время циркового представления непрерывно концентрируется на воображаемом образе свечи.

Следующий **технический приём** незаменим в тех случаях, когда угрожающее жизни (или приносящее большой ущерб) событие непременно вот-вот наступит или уже наступило, и его ужасы только разворачиваются. В основе этого приёма лежит известный в психотерапии афоризм – ***«самоконтроль и паника – вещи несовместимые».*** *Пусть этот* ***самоконтроль*** *будет незначительным, а* ***саморегуляция*** *малосущественной, но их наличие не позволяет страху полностью поглотить наше сознание и нанести нам глубокую психотравму.*

Приём сохранения самоконтроля с попыткой саморегуляции универсален. Он применим (в отличие от других методов и приёмов) абсолютно для всех категорий страха как рационального, так и иррационального происхождения.

Для того чтобы не позволить страху в экстремальных условиях полностью овладеть нашим сознанием, мы используем на выбор следующие простейшие приемы ***саморегуляции:***

1. Контроль над дыханием любой ценой (желательно двухступенчатый вдох и один удлиненный выдох).
2. Расслабление напряженных частей тела.
3. Постоянно повторяющаяся короткая молитва или мантра (у нас и наших знакомых были такие случаи, когда попытки саморегуляции с помощью молитвы или мантры приводили к чудесному избавлению от угрозы).
4. Удержание в воображении образа свечи, Солнца, розы, звезды или любого другого созидающего образа.
5. Концентрация внимания на каком-либо внешнем объекте или звуке.

Разумеется, это не окончательный список. Желающие могут его до-

полнить собственными приёмами. Главное, чтобы они были несложными для индивидуального применения.

К **комбинированным методам** мы отнесли методы, в которых, для устранения и ослабления страхов используется предварительная психологическая подготовка к встрече с возможными нежелательными для человека ситуациями. Суть этих методов в том, что если человек психологически готов встретиться с неприятной для себя ситуацией лицом к лицу, то страх перед этими ситуациями теряет свою силу.

Если у вас, к примеру, есть некоторое беспокойство по поводу возможного возникновения каких-то мелких неприятностей (а вдруг не успею, потеряю, не сдам, проиграю, не хватит, не сделают, забудут, заболею и т. д.), то в этих случаях вполне достаточно мысленно прожить худшее так, как будто оно на самом деле случилось и убедиться, что ситуация не смертельная и жить худо-бедно можно. Применяя такой приём в отношении мелких неприятностей, Вы сразу убиваете трёх зайцев.

Во-первых, Вы избавляетесь от болезненных микрострахов, порождённых ожиданием мелких неприятностей.

Во-вторых, предупреждаете появление тех расстройств, которые неизбежно наступают в случаях, когда мы надеемся на лучшее, а получаем худшее.

И в-третьих, вопреки распространённому мнению о том, что если мы думаем о нежелательном событии, мы притягиваем его, в нашем случае, спокойно проигрывая негативную ситуацию, мы снимаем психологическое напряжение, уменьшая вероятность наступления нежелательных для нас событий.

Однако следует заметить, что, если мы ***со страхом*** размышляем о проблемах, которые могут принести нам возможные мелкие неприятности, то мы действительно притягиваем к себе эти неприятности.

Несколько сложней обстоит дело, когда мы испытываем страх перед возможными большими неприятностями, жизненными катастрофами или кошмарными условиями для физического существования. Это могут быть: тюрьма, концлагерь, рабство, нищета, война, природные катаклизмы и их последствия.

В этих случаях предварительной психологической готовности недостаточно. Для нейтрализации страхов перед такого рода обстоятельствами нужно ещё иметь в запасе план *«как при этом жить и что при этом делать»*.

Основоположник логотерапии В. Франкл, на основании длительных наблюдений и своего личного опыта 3-х летнего пребывания в фашистских концентрационных лагерях, пришёл к заключению, что, «если че-

ловек, находясь в кошмарных для него условиях и ситуациях, при этом имеет достойную цель – зачем и для чего жить, – то не только страх перед ужасами этих ситуаций отступает, но и шансы на выживание многократно вырастают. По его мнению, Существование (коллективное бессознательное, Бог, Высшие Силы) помогает тому, кто в экстремальных и кошмарных ситуациях не падает духом. А духом, как известно, не падает тот, «**кому есть для чего жить и для чего умирать**».

Таким образом, если мы хотим избавиться от страхов по поводу возможного наступления кошмарных для нас событий, нам желательно заранее обдумать план – как нам жить и что делать в том случае, если эти события всё же наступят. При составлении плана Вы можете воспользоваться теми или иными выше предложенными **стратегическими методами, техническими приёмами** или **их комбинациями**. Когда и в каких случаях следует применять те или иные приёмы и методы во многом зависит от категории устрашающих вас событий.

Если вас пугают события, при которых рушится ваше социальное тело (теряете дорогих сердцу людей, уничтожается социальный статус, попадаете в информационную и эмоциональную изоляцию и т.д.), но при этом Вы сносно можете существовать физически, то для этой категории случаев у вас, как минимум, остаётся в распоряжении ***реализация неуязвимых человеческих сверхценностей.*** Представим, к примеру, что в результате каких-то разрушительных событий (землетрясение, военные действия, падение метеорита) Вы потеряли всё, что имели в социальном плане, включая близких и родственников, и очутились в некотором подвальном помещении, в котором есть минимально необходимые запасы для поддержания физического существования, но нет никакой возможности вырваться из заточения.

Спрашивается в задаче: «*Что делать и как жить дальше*?»

На первый взгляд может показаться, что ситуация хуже некуда. Но на самом деле ситуация не такая уж и печальная, а в некотором смысле даже более выгодная, чем у йога или подвижника, который с целью самоисследования решил сознательно изолировать себя от внешнего мира. В такой ситуации вам ничего не останется, как уподобиться йогу и, наконец, с полной серьезностью обратить внимание на самого себя.

Это – идеальная ситуация для концентрации, медитации, шикантазы (объёмное внимание), чуткости, ребёфинга, тренировок по развитию репродуктивного воображения, исследования собственных слоёв надсознательного, вхождения в сон и овладения сновидениями, наведения порядка в своих жизненных ценностях, очищения от ложных структур, установления информационной связи со своими субличностями и с различными пластами личного и коллективного бессознательного, включая

Всепроникающее Сознание. В целом можно сказать, что у Вас в этом случае будут все возможности принести значительную пользу, как своей Душе, так и своему Духу, а значит, и всему Существованию.

Другим примером полной изоляции от внешнего мира может послужить случай, когда человека по причине болезни или травмы поражает обширный паралич, при котором человек (при наличии у него ясного сознания) не только обездвижен, но ещё и лишён возможности слышать, видеть и ощущать.

Что прикажите делать если (не дай Бог) такая ситуация случится с вами?

Как вы уже догадались, ничего не остается как воспользоваться нашими рекомендациями из предыдущего примера. Разница между двумя приведенными случаями лишь в том, что парализованного человека может беспокоить факт его абсолютной зависимости от тех, кто поддерживает его жизнь и ещё может быть то, что он для них является бесполезной обузой. Но следует заметить, что в этом есть и своя польза.

Во-первых, обе стороны имеют все шансы принять ситуацию как есть и подрасти в овладении искусством «умиротворения», и во-вторых, активная сторона, проявляя заботу о ближнем, тем самым питает свою душу и раскрывает своё сердце.

Кроме рассмотренных радикальных случаев, когда сохраняется возможность сносного физического существования, существует множество менее радикальных ситуаций, перед которыми многие люди испытывают страх. Это может быть одиночество, приближающаяся старость, утрата близких и социального положения, потеря здоровья, большие материальные утраты, невозможность иметь детей и т. д.

Эти случаи, по сравнению с радикальными, оставляют значительно больше возможностей наполнить свою жизнь смыслом, и потому поиск этих смыслов оставляем вам в качестве домашнего задания.

Наполнить жизнь смыслом при различных жизненных коллизиях, когда наше физическое тело нас более или менее не беспокоит, как видите, не так уж и сложно.

Но как жить и что делать в тех случаях, когда приходится длительное время переживать нестерпимый физический дискомфорт (сильная боль, тошнота, зуд, голод, тяжесть, жажда, холод)?

При таких состояниях обычно внимание полностью захвачено мучительными переживаниями и нам не до размышлений об Абсолюте.

Может показаться, что при сильном физическом дискомфорте не существует способа наполнить свою жизнь каким-либо смыслом, но это лишь на первый взгляд. На самом деле такой способ существует и не без успеха применялся авторами в их личной жизни. Заключается этот способ в попытке в той или иной степени освободить своё сознание от

тягостных телесных переживаний, что существенно расширяет возможности и силы нашего сознания способствует развитию хозяина психических функций – человеческого Духа).

На практике желаемое освобождение осуществляется следующим образом. При сильном физическом дискомфорте следует снять личностную эмоциональную реакцию, которая практически всегда присутствует при всех разновидностях физического дискомфорта. Одно дело боль, холод, тошнота, а другое – наша эмоциональная добавка к тому или иному переживанию, которая только усугубляет страдание. Чаще всего это – раздражение, неприязнь, нетерпимость, уныние или желание немедленно сбежать от мучений любой ценой, включая в некоторых случаях и смерть. Для снятия своей эмоциональной реакции достаточно постараться её отследить, а затем удалить вместе с порождающими её мыслями типа – «*как это ужасно*», «*сколько может этот ад продолжаться*», «*это невозможно выдержать*», «*лучше умереть*».

Следует заметить, что в случае устранения эмоциональной реакции переживаемый дискомфорт значительно уменьшается, и без помощи снотворного и обезболивающего приходит сон. Правда, такой сон обычно длится недолго, просыпаешься от мучений и замечаешь, что опять началось эмоциональное сражение. Снова снимаешь «*эмоциональные очки*» и засыпаешь.

После того как вы обучились снимать «*эмоциональные очки*», можно попытаться, сконцентрировавшись на тягостном переживании, раствориться в переживании и стать этим переживанием. Если такое удастся, то Вы не только избавитесь от страданий, но и о переживании узнаете много такого, о чём раньше даже не подозревали.

К освобождению сознания от телесных страданий приводит также практика управления переживаниями физического тела. Она заключается в постоянных попытках изменить различные модальности, объём и месторасположение переживания. Начинать практику управления проще всего с попыток изменить интенсивность переживания.

Сосредоточившись на переживании, попробуйте усилить, а затем ослабить его, снова усилить и ослабить, повторяя эту процедуру до тех пор, пока, наконец, реальная интенсивность переживания не сдвинется с мёртвой точки. Таким же образом желательно поступить и с имеющимся объёмом (или площадью) телесного переживания, добиваясь изменения объёма переживания посредством его попеременного увеличения и уменьшения. После этих подготовительных раскачек можно приступать к выполнению и более сложных действий, таких, к примеру, как изменение формы переживания, его локального расположения в теле или характера переживания (скажем, с тупой боли на колючую).

Кроме манипуляций с приведенными параметрами для тех, кто способен увидеть переживание своим внутренним взором, рекомендуем попытаться изменить увиденный цвет переживания, его излучение и символический образ, что может существенно облегчить переживание. Для тех же, кому не по душе постепенность и кто хочет всё и сразу, предложим всеми силами вытолкнуть мучительное переживание за пределы своего физического тела.

Так однажды (хотите верьте, хотите нет) одному из авторов этого труда пришлось от безысходности выталкивать за пределы своего тела сильную зубную боль. После 3-х часовой практики (в тайне от присутствовавших) боль неожиданно полностью прекратилась. В тоже время у двух находившихся рядом близких людей начали болеть зубы. Вот было «весело»!

Ситуации, когда жизнь человека висит на волоске, требуют более тщательной подготовки и несколько иной стратегии по сравнению с рассмотренными выше, к примеру, когда (не дай Бог этому случиться) придется падать с высоты, на вас нападут с ножом, укусит змея, повстречаетесь лицом к лицу с неведомой силой или придётся иметь дело с медведем в лесу (а для многих достаточно хорошей собаки), вас будут сжигать на костре в качестве жертвы или распинать на кресте противники вашей идеологии и тому подобные кошмарные ситуации. **Стратегический план** жизни для таких ситуаций, о чём мы уже упоминали, единственный – ***не допустить передозировки переживания страха и таким образом не дать психотравме глубоко проникнуть в различные пласты нашего существа.***

Осуществляется этот план, как вы уже знаете, посредством самоконтроля (или саморегуляции) любой ценой, несмотря на то, что его реализация может быть совсем незначительной. Но вся проблема в том, что реализовать этот план для подавляющего большинства людей практически невозможно из-за того, что ими руководит неудержимый инстинктивно-рефлекторный страх. Источником этого страха является накопленный в различных пластах бессознательного (за миллионы лет цивилизации) негативный опыт проживания подобных ситуаций. Поэтому, прежде чем встретиться с ситуациями данной категории, необходимо обучить психику реагировать автоматически самонаблюдением или саморегуляцией.

Обучение можно осуществлять двумя путями.

Во-первых, посредством многократных встреч (лицом к лицу) с вызывающими рефлекторные страхи опасностями (парашютный спорт, дрессировка диких зверей, кикбоксинг, уход добровольцем в район военных действий, каскадёрство и т. д.).

Во-вторых (что значительно дешевле и безопасней), на моделях особо устрашающих вас ситуаций. К примеру, представьте себе, что вы стоите на балконе высокоэтажного дома, краю пропасти или чего-то подобного, затем вы сорвались (или вас кто-то столкнул) и падаете вниз. Постарайтесь своим сознанием как можно лучше охватить все детали процесса этого падения. То, как вы теряете равновесие и судорожно пытаетесь ухватиться за выступы балкона (скалы); как в голову приходит мысль – «это, наверное, конец»; как тело охватывает переживание ужаса, а встречные потоки воздуха и чувство невесомости усиливают его. При этом вы истошно кричите (сильный крик, кстати, подавляет сознание и ослабляет переживание), но крик этот, несмотря ни на что, регулируется вами. Он – то предельный, то тише, то на мгновение прекращается, а затем снова становится громким и т. д. Проиграйте эту ситуацию вплоть до момента потери сознания, а затем ещё и ещё раз с самого начала до конца, до тех пор, пока переживание не станет относительно привычным, а регулируемый крик – неотъемлемым элементом процесса падения. Подобным образом вы можете нейтрализовать страхи по поводу сжигания вас на костре, в газовой камере, встречи с неведомой силой или со зверем в лесу, возможных пыток и избиений, укуса змеи, электрического стула, гильотины, расстрела, повешения, удушья, растерзания акулой и т.д. При этом объектом саморегуляции может быть не только крик, но и дыхание, молитва, острота ощущений. Установить, что вас более всего устрашает и что следует, прежде всего, отработать, вы можете по силе ваших эмоциональных реакций на увиденные вами и вызывающие ужас кинокадры при просмотре различных телефильмов. При этом желательно поставить себя на место жертвы и несколько раз проиграть в своём воображении (с добавлением элементов саморегуляции) трагическую ситуацию с начала до конца.

СТРАХ СМЕРТИ

Среди всевозможных страхов особого внимания заслуживает страх смерти, поскольку он лежит в основании многих человеческих страхов.

Человек, избавившись от страха смерти, таким образом, нейтрализует множество своих страхов перед обстоятельствами, которые могут, в конце концов, закончится смертью.

Так что же нам делать и как поступать со страхом смерти?

На этот счёт в психологии предлагается два различных подхода.

Более упрощённый из них основан на использовании того факта, что *пока смерти нет, беспокоиться нечего, а когда она наступит, беспокоиться будет некому.*

«**Страх перед смертью нагоняет не смерть, а мысли о ней**», – говорили мудрецы древности.

Отсюда напрашивается вывод – *чтобы избавиться от страха смерти, достаточно просто о ней не думать.*

Но к сожалению, такой подход не избавляет от страха смерти, а лишь отодвигает его до того момента, пока смерть не напомнит человеку о своём существовании.

Второй подход (более глубокий) заключается в том, чтобы, не избегая мыслей о смерти, всесторонне изучить связанные с ней страхи, понять порождающие их причины, а затем устранить или нейтрализовать эти причины.

Вся сложность этого подхода заключается в том, что страх смерти состоит из конгломерата четырёх различных страхов, каждый из которых требует своей собственной проработки. Это страхи ***небытия***, ***расставания с жизнью***, ***предсмертных мук*** и ***неприемлемой жизни после смерти*** (ада, чистилища, плохого кармического перерождения, таящего угрозу неизведанного).

Разумеется, у разных людей интенсивность переживания этих четырёх разновидностей страха будет разная. Например, чем больше человек верит в ту или иную форму загробной жизни, тем меньше у него будет страха перед небытием и наоборот.

Рассмотрим эти разновидности страха.

Страх ***небытия*** составляет сущность страха смерти, поскольку смерть в окончательном смысле – это вечное небытие нас в любой форме.

Избавиться от страха ***небытия*** несложно (если это не фобия). Нужно только прочувствовать и понять следующее. Состояние глубокого сна без сновидений (или когда Вы просто не помните сны) является аналогом ***небытия.*** Тем не менее, страх перед наступлением сна у Вас, не считая редких исключений, отсутствует. А теперь представьте и почувствуйте, что этот глубокий сон однажды никогда не прекратится. И поймите, что этот вечный сон, в принципе, никакого страдания человеку принести не может.

Небытие освобождает человека от всех страданий, которые есть, были и будут, чего никак не может гарантировать жизнь. До нашего рождения никаких проблем и страданий у нас не было, но с прекращением небытия-смерти (другими словами, с рождением) у нас появились боль и страдания. И потому истинным нашим тираном является вовсе не смерть, а жизнь, и это прекрасно понимают те, для кого жизнь стала невмоготу (при немощи, сильных физических и психических страданиях, утрате смысла жизни). Те, кому в жизни ловить уже нечего, ищут спасение в смерти, желая возвратиться в ту спокойную гавань, откуда од-

нажды пришли. Отсюда следует, что страх перед ***небытием*** иллюзорен и надуман. На самом деле человек в большей степени боится не смерти (***небытия***), а того, что со смертью связано.

Значительно более глубокие и масштабные проблемы приходится решать тому, кто хотел бы нейтрализовать страх ***преждевременного расставания с жизнью***.

Причины нежелания расставаться с жизнью у разных людей могут быть разные. Кто-то, к примеру, ещё недостаточно вкусил все ароматы, краски и ощущения жизни. Кто-то не хотел бы оставлять на произвол судьбы своё дело или тех, за кого он несёт ответственность. Кому-то тяжело расставаться с тем, что дорого его сердцу. Кто-то не хотел бы расставаться со своими социальными благами и привилегиями. Кто-то не успел в достаточной мере реализовать себя.

Развязать эти узлы не просто. Несколько проще расставаться с жизнью людям преклонного возраста. К этому времени человек обычно успевает смириться с утратой многих своих возможностей и привязанностей, да и сама жизнь может стать больше в тяжесть, чем в радость.

Следует заметить, что иногда среди людей преклонного возраста встречаются люди, которые всю жизнь учились, творили и трудились с пользой для себя и общества, и у них наступила естественная усталость от жизни и спокойное желание умереть. Такие люди обычно уходят из жизни спокойно, с благодарностью и без боли. *«Как хорошо прожитый день даёт хороший сон, так и с пользой прожитая жизнь даёт спокойную смерть»* (Леонардо да Винчи). Явление такого рода И. И. Мечников назвал «*ортобеозом*», отметив, что оно является результатом образцово прожитой жизни.

Нет никакого сомнения в том, что это – мудрый совет для тех, у кого есть достаточно времени и сил, чтобы превратить свою жизнь в образцовую. Но что делать тем, кому завтра умирать, глубокая осень жизни ещё не наступила, а прожитая жизнь далека до идеала жизни Леонардо да Винчи? Для ответа на этот вопрос давайте обратимся к опыту жизни двух всемирно известных исторических личностей.

Первая из них не нуждается в комментариях. Это Александр Македонский. Как известно, Македонский к моменту своей трагической смерти со своим войском завоевал пол мира. Но когда смерть заявила ему о своих правах, он вдруг понял, что, несмотря на всё своё могущество, ему приходится уходить из этого мира с пустыми руками. В знак этого понимания он приказал своим полководцам похоронить его с раскрытыми на показ пустыми руками.

Какой для себя вывод мы можем извлечь из этой истории?

Вывод напрашивается следующий. Погоня за властью, славой и престижем является опаснейшей ловушкой, в которую попадали, попадают и будут попадать миллионы талантливейших людей, так и не сумевших вырваться из неё.

И если прямо сейчас Вы вырвались из этой коварной ловушки, значит, Вы не зря прожили жизнь!

Вторая не менее известная историческая личность – царь Соломон. Как известно из мировой истории, текстов Торы и Библейских источников, Соломон имел всё, что было бы пределом мечтаний для многих и многих людей. Это – царская власть, несметные богатства, тысячи наложниц, развлечения на любой вкус. Он был мудрым человеком, и мы не можем с этим не согласиться, поскольку, в отличие от Александра Македонского, он задолго до своей кончины понял, что жажда власти, могущества, богатства, физических наслаждений есть суета (пустое времяпровождение). Мало того, он также понял и сообщил всему миру о том, что единственное, чему следует посвящать свою жизнь, это – **служение Богу** (что в нашей витапсихологической интерпретации звучит как **служение Духу Жизни** или «**принципу плодотворности**»). Всё остальное, в лучшем случае, лишь приложение.

И если Вы прямо сейчас поняли то, о чём поведал миру царь Соломон, то Вам совсем не страшно будет расставаться с такими побрякушками как власть, слава, богатство, возможность разнообразных развлечений и физических наслаждений.

А что делать тем людям, у которых смерть угрожает отнять возможность служения кому-либо или чему-либо? Таким людям, чтобы отпустить от себя объекты своей душевной привязанности, нужно как можно скорее понять следующее:

а) если вы не успели сделать для близких, народа, страны, человечества, искусства то, что должны были и могли сделать, то это не проблема, поскольку Жизнь в любом проявлении должна научиться беспокоиться сама за себя, и в этом для неё есть большая польза;

б) служение людям и структурам, которые разлагаются, это – преступление;

в) служение людям или структурам, которые никуда не идут, это – глупость;

г) служение кому-либо или чему-либо с полным забвением самого себя это – самоубийство;

д) единственно верное служение – это «не кому-то или чему-то», а только **«принципу плодотворности»** (**Духу Жизни, Богу**) в целом и тому же принципу в «ком-то или в чём-то» в частности.

Если вы это прямо сейчас поняли, то вам не страшно будет расста-

ваться с тем, во что вы вкладывали свою душу и с тем, за что вы несёте ответственность.

Что должны понять те люди, которые в полной мере не успели раскрыть и реализовать себя, а по воле судьбы или случая вынуждены покидать этот мир?

А понять они должны то, что совершенствованию, личностному росту, просветлению, пробуждению не существует ни конца, ни края, это – вечный процесс. И если они до наступления критического момента (в рамках своих возможностей) трудились, тренировались, учились, то это и есть *та самая полная и окончательная победа.*

В итоге, для желающих нейтрализовать свой страх расставания с жизнью хотелось бы сказать следующее.

Если вы в настоящий момент читаете эту главу, то без сомнения вам в некоторой степени что-то стало ясно из прочитанного. Не теряйте времени и прямо сейчас приступайте к реализации того, что стало для вас понятно, независимо от количества ваших накопившихся грехов и от того, сколько вам осталось жить – 5 минут, сутки, месяц или годы. Это и есть то самое главное, чего ждёт от человека Существование. Заблудшая овца, наконец, возвращается в поток Духа Жизни, и эта овца, как известно, дороже тех, которые никогда не блуждали. Всё остальное свершится и без вас.

Следующий страх из когорты страха смерти, с которым большинство людей не хотели бы иметь дело это страх ***предсмертных мук.***

Этот вид страха ничем не отличается от страха перед предельным физическим дискомфортом, который нам иногда приходиться переживать в жизни.

Поэтому приёмы саморегуляции, которые мы предложили для нейтрализации страхов перед предельным физическим дискомфортом, являются теми же самыми и для всех страхов перед быстротечными и нестерпимо-болезненными процессами умирания. Для нейтрализации как тех, так и других страхов в одинаковой степени необходима тщательная предварительная подготовка на моделях соответствующих ситуаций. Главной целью этой подготовки является предупреждение проникновения психотравмы в различные слои личного и коллективного бессознательного.

Значительно больше возможностей для нейтрализации страха перед процессом умирания имеется тогда, когда процесс умирания ожидается не столь болезненный и быстротечный. В этих случаях могут приме-

няться также и стратегические методы.

Можно, к примеру, поставить перед собой цель – умереть достойно (спокойно, без паники и сожалений, с мыслью о том, что умирать придётся всем и потому в этом нет ничего особенного, а вот умереть достойно удаётся далеко не каждому).

По возможности желательно поблагодарить всех близких и друзей за совместно пройденный путь, недоброжелателей – за стимуляцию психологического развития и Существование – за возможность познавать этот удивительный мир.

Можно также попробовать в последний раз потренироваться в самонаблюдении и осознавании подобно тому, как это делали в последние минуты своей жизни древнегреческий философ Сократ и известный физиолог Павлов или сдать последний экзамен на согласие и смирение с неизбежным.

Кроме рассмотренных страхов смерти у определённой категории людей возникает страх перед ***возможными ужасами жизни после смерти*** (ада, чистилища, плохого кармического перерождения, столкновения с неизведанным). Этот страх по своей сути является страхом не перед смертью, а перед необычными и трудноперенесимыми условиями жизни после смерти. Следовательно, предложенные нами методы и приёмы для нейтрализации страхов перед трудноперенесимыми условиями жизни применимы и для страха перед жизнью после смерти.

ФОБИИ, НАВЯЗЧИВЫЕ СТРАХИ, КЛИНИЧЕСКАЯ ТРЕВОГА

Фобии, клиническая тревога и навязчивые страхи не являются продуктами деятельности сознания и потому получили название иррациональные. Эта группа страхов на сегодняшний день является предметом обширных исследований в психотерапии и психиатрии, получив отражение в многотомных научных трудах. Учитывая это, мы решили ограничиться только самыми обобщёнными рекомендациями.

Итак, что делать, когда вас болезненно мучают страхи неизвестного происхождения, навязчивые страхи, беспричинная тревога или фобии (чрезмерные страхи высоты, воды, замкнутого или открытого пространства, страх переходить улицу и т. д.)

Во-первых, поскольку самостоятельно избавиться от иррациональных страхов практически очень трудно, необходимо обратиться за помощью к психотерапевту, владеющему гипнотерапией, нейролингвистическим программированием или народными методами исцеления от страхов. И если основной причиной недуга является психотравма тех или иных об-

ластей бессознательного, то психотерапевтические сеансы могут оказать существенную помощь, а при случае и окончательно избавить от страхов.

Во-вторых, если это не помогает, следует обратиться к психиатру, имеющему опыт работы с людьми, страдающими иррациональными страхами. И если причиной вашего недуга окажутся физиологические или мозговые нарушения, то пройденный курс медикаментозного лечения, предложенный психиатром, может существенно облегчить ваше состояние.

И в-третьих, независимо от того, помогут ли вам специалисты или нет, весьма полезно для развития психических сил (человеческого Духа) сделать всё возможное, чтобы избавиться от иррациональных страхов самостоятельно.

Начинать самоизлечение желательно с восстановления своих нервных и физических сил. Дело в том, что, чем больше у человека запас нервной энергии, тем легче ему справиться со своими иррациональными страхами и наоборот, дефицит энергии приводит к резкому обострению заболевания. О том, как восстановить и укрепить своё здоровье, надеемся, знает каждый. Можно, к примеру, обратиться за советом к любому врачу, который наверняка знает, какой образ жизни следует вести пациенту во время реабилитации.

После того, как на фоне постоянной заботы о своём здоровье вы почувствуете прилив сил, можно приступать к регулярным тренировкам по избавлению от иррациональных страхов.

При интенсивных и спонтанно возникающих переживаниях иррациональных страхов единственным методом, который может быть использован для самоизлечения, является метод, предложенный нами для освобождения сознания от длительного и сильного физического дискомфорта. При возникновении переживания следует снять «*эмоциональные очки*», а затем попытаться с помощью воображения и воли изменить параметры переживания страха – интенсивность, форму, месторасположение, температуру, воображаемый цвет. Проводить указанную практику следует до тех пор, пока параметры переживания в действительности не начнут изменяться. И тогда останется лишь вытолкнуть мучавшее переживание за пределы самого себя.

Та же самая методика является незаменимой и при **фобиях**, с той лишь разницей, что переживание в большей степени приходится провоцировать искусственно. При этом провокацию желательно начинать с воображаемых ситуаций с постепенным переходом на вызывающие страх реальные ситуации.

Наиболее эффективным методом борьбы с **навязчивыми страхами**

является метод загрузки сознания отвлекающей полезной деятельностью. Основной целью этого метода является лишение энергетической подпитки страха посредством отвлечения сознания от переживания. Как показывает практика, если это удаётся, то навязчивый страх сравнительно быстро угасает. Проще всего отвлечь сознание от переживания непрерывным проговариванием про себя короткой молитвы или мантры в сочетании с концентрацией внимания на воображаемом образе горящей свечи. Можно также загрузить своё сознание практикой шикантазы (вижу, слышу, ощущаю).

Что касается **клинической тревоги**, то наилучшим средством избавления от этой разновидности иррациональных страхов, как показывает практика, является современная психотехнология, основанная Леонардом Ором под названием «ребёфинг».

В заключение ещё раз хотелось бы отметить, что процесс самостоятельного избавления от иррациональных страхов обычно растягивается на 3-6-12 и более месяцев и требует непреклонного приложения усилий, что далеко не каждому под силу. Но с другой стороны, в проигрыше, во всех случаях, никто не останется.

Глава 13

СОЦИАЛЬНЫЕ СТРАХИ. СТЫД, ПОЗОР, СМУЩЕНИЕ. НЕУВЕРЕННОСТЬ

Социальные страхи – это страхи, связанные с переживанием ожидания отрицательной оценки окружающими людьми наших жизненных проявлений и личностных данных.

К **социальным страхам** относятся такие эмоции как стыд, позор, смущение, а также эмоциональные состояния неуверенности, застенчивости, скованности, стеснительности.

Стыд, позор, смущение

Рассмотрим несколько историй, в которых отражены три различные модификации переживания стыда.

Первый случай произошёл с одной высокопочтенной дамой. Сидя за обеденным столом со значимыми для неё людьми, она неожиданно громко пукнула. Некоторые из «доброжелателей» с недоумением взглянули на неё. Лицо дамы залилось краской. Причем эта ситуация усугубилась тем, что распространившийся при этом запах был на редкость едким. К «доброжелателям», сморщив нос, присоединился и еще кое-кто. Бедная дама, переживая невероятное чувство ***стыда,*** вскочила со стула и выбежала из комнаты.

Случившаяся история является примером переживания ***социального стыда,*** именуемого ***позором.*** Если переживание стыда происходит в небольших дозах, то оно называется ***смущением***.

Следующая история произошла с одним из наших знакомых, который (по его утверждению) никогда и ничего не боялся.

Однажды он попал на аттракцион, где, будучи привязанным специальным канатом за ноги, нужно было прыгнуть с большой высоты вниз головой. Наш приятель прекрасно понимал, что с ним ничего плохого не может случиться, но возникший при этом страх был настолько велик, что прыгнуть (несмотря на несколько попыток) бедняга так и не смог. При встрече с нами он рассказал о своем неудавшемся прыжке и о том, что при каждом воспоминании об этом он переживает ***стыд*** за самого себя.

Переживание сильного ***личностного стыда*** нам приходилось также наблюдать у некоторых женщин, которые после перепоя попадали под неизвестно кого и неизвестно зачем.

В отличие от первого случая, во второй истории мы наблюдаем проявление ***личностного стыда***, всецело зависящего от самооценки.

О третьей форме стыда, уважаемые читатели, вы узнаете из истории, происшедшей много лет назад с нашим коллегой по профессии.

Г. С. (так условно назовем нашего коллегу) рассказал нам о том, что долгое время не мог избавиться от психотравмы стыда, приобретенной еще в школьном возрасте.

История возникновения этой психотравмы такова. В далекие советские времена юный Г. С., как и большинство школьников, был членом пионерской организации, чем он очень гордился. Но в его жизни существовали омрачающие юного пионера обстоятельства – его бабушка с тётей всячески пытались приобщить нашего будущего коллегу к Богу. Силой (вопреки его собственной воле) они затаскивали Г. С. в церковь. Из-за этого мальчик стал предметом насмешек своих ровесников. Пионеру было ***стыдно*** перед своими школьными товарищами, которые считали себя атеистами. Но он также не мог ослушаться тетю и бабушку, потому что в их дружной семье порицалось непочитание взрослых.

Однажды, когда мать мальчика уехала в командировку, у нашего героя после поедания зеленых фруктов наступило сильное расстройство кишечника, в чем ему было ***стыдно*** признаться бабушке (и это понятно, потому что всем пионерам было известно, что вожди пролетариата в туалет не ходили).

В этот день был большой религиозный праздник. Тётя (человек незаурядного характера и силы) вместе с бабушкой потащили Г. С. в церковь. Служба продолжалась долго. Бедный юный герой всячески старался терпеть, но преодолеть рвущиеся наружу физиологические потребности было невмоготу, и пионер успешно наложил в штаны.

Тётя, возмущенная таким кощунственным отношением племянника к Богу (дабы неповадно было делать это в следующий раз) содрала с него штаны и обнародовала этот возмутительный факт. Батюшка, конечно, оказался не столь суров, он даже пожурил тётю за её воспитательную работу, что ещё более усугубило и без того нелёгкую ситуацию.

После случившегося у нашего коллеги ещё долгое время были проблемы, причём не только с родственниками и сверстниками, но и с собственным кишечником.

Справедливости ради следует заметить, что в этой истории была и своя положительная сторона. Чтобы найти путь избавления от психотравмы, наш герой стал профессиональным психологом.

В последней истории, в отличие от первого и второго случая, мы наблюдаем ***смешанный стыд***, в котором тесно переплетаются как ***личностный стыд,*** так и ***социальная форма стыда***, именуемая ***позором***.

А теперь на основе приведенных примеров попробуем установить механизм появления стыда.

В случае с дамой нормой поведения за столом в данном обществе было – не чавкать, не сёрбать и не издавать непристойных звуков. Нарушителей нормы со стороны этого общества ожидало порицание, презрение, осуждение, падение групповой и социальной значимости. Случи-

лось так, что одно из правил не было соблюдено, и потому вышеупомянутой даме пришлось пережить падение своей социальной значимости в форме ***позора.***

Во втором случае наш знакомый не собирался придерживаться каких-либо общепринятых норм. Ему просто хотелось соответствовать образцу смелого человека, созданного в его «Я-концепции». Но желаемого соответствия не получилось. Его самооценка свелась к нулю, что и привело к переживанию ***личностного стыда***.

В случае с нашим коллегой не были выдержаны сразу несколько общественных норм и образцов личностного поведения. В итоге ему пришлось пережить не только падение своей общественной значимости, но и падение собственной самооценки в виде ***глубокого стыда и позора*** одновременно.

Исходя из изложенного механизма появления и переживания стыда, можно сделать следующие выводы.

Существуют писаные и неписаные нормы поведения, которым, по мнению представителей того или иного общества или по соображению конкретной личности, необходимо или желательно следовать.

Если по тем или иным причинам эти нормы не выдерживаются, мы переживаем падение своей социальной значимости или личностной самооценки в форме ***смущения, позора или стыда.***

В обобщённой форме состоянию стыда можно дать следующее определение: «**Стыд – это переживание краха своей значимости в глазах окружающих или переживание падения самооценки в своих собственных глазах».**

В некоторых случаях стыд становится настолько глубоким, что может стать причиной самоубийства. Известно, что одна из дочерей К. Маркса покончила жизнь самоубийством, потому что не могла пережить перед своими соратниками по партии позора из-за своего мужа, пропившего деньги общественной кассы.

А сколько история помнит трагедий, которые произошли из-за позора, порождённого так называемым девичьим бесчестием! А сколько нелепых дуэлей произошло только из-за того, чтобы не прослыть трусом! А сколько идиотизма и вреда кроется в так называемом атрибутивном стыде, когда люди стыдятся своего роста, полноты, цвета кожи, болезни, нищеты, недостатка одарённости и т. д.!

Перечисление многочисленных вредных сторон стыда можно продолжать и далее, но мы полагаем, что для осознания общего масштаба вредоносности стыда вышеприведенного материала вполне достаточно.

Затронем теперь немногочисленные положительные стороны стыда.

Положительным моментом стыда (как считают психологи) является

то, что стыд способствует эффективному приспособлению человека к условиям общественной жизни, а также повышает чувствительность к оценкам и мнениям других людей о своей личности. Но эта положительная сторона реализуется на фоне вредного для здоровья и психики психологического напряжения, вызванного стыдом. К тому же, те же самые навыки и способности можно приобрести с помощью сознательного отношения к жизни, не прибегая к культивированию стыда. Ещё Аристотель заметил, что **«культивирование стыда полезно только для молодых людей, поскольку, *бичуемые стыдом, влекутся они к добродетели*. Но то, что хорошо для юных, для взрослых мы не приветствуем, поскольку взрослые в своей жизни должны руководствоваться не стыдом, а разумом и сердцем».**

Что же нам делать, чтобы избавиться от ложных форм стыда ? Может быть, отбросить все эталоны и жить без них? Или существует такой эталонный образец человека, следуя которому мы сможем не только избавиться от ложных форм стыда, но при этом будем адаптированы к проживанию в человеческом обществе?

Да, такой эталон существует. Это – эталон **психологически совершенного** человека, следуя которому мы можем освободиться не только от всех ложных форм стыда, но также и от многих психологических проблем. Его отличительные характеристики следующие.

1. Он всегда и прямо сейчас принимает себя и окружающих такими, какие они есть. И потому он уравновешен и умиротворён.

2. Он всегда и прямо сейчас старается действовать для себя и окружающих к лучшему (по мере своих сил, способностей и возможностей). И потому он счастлив, и его жизнь наполнена до краёв.

3. К собственным ошибкам он относится как к друзьям, которые помогают ему в его личностном и душевном росте. И потому они его не огорчают и чувства вины не вызывают.

4. Победы и поражения, успехи и неудачи его не затрагивают. Он победил, если чему-то научился и проиграл, если ничему не научился, даже, если выиграл.

Рассмотрим эти характеристики более подробно. Итак, что означает, что он *принимает себя таким, какой он есть прямо сейчас*?

Это значит, что он естественно и спокойно, без неприязни и самолюбования относится к тому, кто он и что он представляет собой в данный момент (бедный или богатый, больной или здоровый, старый или молодой, бездарный или выдающийся, грешный или святой, последний или первый, уродливый или красивый, жадный или щедрый). В следующий момент всё, что его касается, может измениться в худшую или лучшую сторону,

но он снова и снова принимает себя таким, какой он есть, так же, как Мы иногда просто и естественно принимаем траву или камни. При реализации этого принципа **психологически совершенный** человек на все попытки окружающих навязать ему свои ограниченные и манипуляторские эталоны, нормы и ярлыки посредством похвал, восхищения, неприязни или порицания внутренне на них не реагирует и остаётся спокойным, хотя внешне, при необходимости, может сделать вид, что это его затрагивает. Что касается окружающих, **психологически совершенный** человек внутренне принимает их без поклонения и неприязни, такими, какие они.

Психологически совершенный человек «*всегда и прямо сейчас старается действовать к лучшему*». Это значит, что во всякое время он либо учится относиться, либо относится к себе и окружающей жизни ***плодотворно***. То есть, этот человек учится очищать, восстанавливать, укреплять, приводить в порядок, приумножать, строить и созидать Жизнь в целом. А для этого, разумеется, надо тренироваться, трудиться, развиваться, познавать, плодотворно отдыхать, помогать расти окружающим. Другими словами, он живёт «**по-Человечески»,** и этот способ существования для него единственно приемлемый.

Что значит для **психологически совершенного** действовать «*по мере своих сил, способностей и возможностей*»?

Это значит, что на каждый момент для него доступны только определённые масштабы и скорости деятельности. Его не волнует то обстоятельство, что кто-то может то же самое сделать быстрее, лучше и в больших масштабах, ибо у каждого своя свадьба. Главное для него – это жить «**по-Человечески**», а результаты – дело наживное. Всё, что он может сделать в отношении результатов – это поучиться у тех, кто по сравнительным показателям превосходит его. Когда общество и близкие напрягают **психологически совершенного** человека по поводу того, что он ещё недостаточно умный, быстрый, смелый, хороший, он не ловится в очередную невротическую ловушку, а спокойно отвечает, что он делает всё, от него возможное, но пока выше собственной головы прыгнуть не может.

Неудачи **психологически совершенного** человека не расстраивают, поскольку он не забывает, что не Бог и у него не семь пядей во лбу, а потому рано или поздно у него могут появиться ошибки, промахи и заблуждения. В том случае если окружающие пытаются (что чаще всего и случается) стыдить или обвинять его за промахи, то он эти обвинения к сердцу не принимает. Ближних ставит на место, объясняя им, что для начала они должны его похвалить за старания и лишь потом, вместо обвинений, помочь ему разобраться, в чём суть его промахов, так как ошибается только тот, кто ничего не делает.

Трудно ли стать ***психологически совершенным*** *человеком*?

Если на короткое время – очень даже просто! Для этого не надо каких-то специальных условий. ***Если Вы в данный момент спокойны и уравновешены*** (либо потому, что Вы приняли все, как есть, либо потому, что это просто произошло), и ***если Вы в этот момент думаете и собираетесь распорядиться Вашим текущим временем с пользой***, то **Вы прямо сейчас психологически совершенный** человек.

Каждый из Нас способен без особого труда пробыть в этом состоянии десять или двадцать минут. А раз Вы способны это сделать двадцать минут, то почему бы Вам ни побыть в этом состоянии ещё двадцать минут, а потом ещё часок …

Что касается Вас лично, читатель, то мы от всей души желаем Вам выкинуть на мусорник все невротические эталоны и перестать реагировать на манипуляторские оценки окружающих о том, каков Вы есть (хороший-плохой, злой-добрый, умный-дурной).

Все эти оценки Вам больше не нужны.

Пусть думают о Вас что хотят.

Вам жизненно необходима только лишь самооценка Вашего соответствия модели **психологически совершенного** человека, которая однажды приведёт Вас к окончательному освобождению.

И чем больше Вы укоренитесь в этой самооценке, тем более Вы будете свободны от различных ложных и искусственных форм стыда. У Вас останется только одна форма чистого личностного стыда, которая переживается как угрызение совести перед Существованием за каждую бесполезно или деструктивно прожитую Вами минуту.

НЕУВЕРЕННОСТЬ

Неуверенность можно выразить как **состояние переживания возможной неудачи.**

Основными причинами появления неуверенности у людей являются:

1. Ожидание негативной оценки окружающими людьми различных форм личных проявлений (действий, дел, поступков, инициативы).
2. Недооценка своих сил и способностей.
3. Высокая цена неудачной деятельности (травма, потеря работы, финансовые убытки, порча дорогостоящего оборудования, развод, отказ в дружбе или любви).

Причиной возникновения неуверенности может быть не только одна из приведенных причин, но также и любое их сочетание.

Психологами были предложены следующие ***три способа борьбы с неуверенностью.*** Рассмотрим их по порядку.

Первый способ (наиболее часто применяемый психотерапевтами) за-

ключается в непосредственном внушении (или самовнушении) уверенности в том, что всё пойдёт гладко, успех непременно будет достигнут, все функции организма будут функционировать предельно слажено, омоложение безоговорочно наступит и так далее и тому подобное. Такой способ силового подавления неуверенности действительно может временно сделать человека более успешным. Но глубоко внутри (на задворках сознания) его справедливо загрызёт червь сомнения: «Не могу же я быть вечно юным, всегда быть первым и всегда самым лучшим?».

И рано или поздно неудача действительно наступает (хотя бы потому, что чисто математически не могут одновременно все быть первыми, к примеру, на соревнованиях, в которых несколько участников занимаются подобного рода самовнушениями). В конце концов, человек, применяющий этот метод, получит психотравму, порождённую несоответствием желаемого и действительного, глубина которой прямо пропорциональна степени подавления неуверенности. А если учесть, что сам факт подавления неуверенности (впрочем, как и всякой другой эмоции) ничего хорошего для психики не предвещает, то создаётся впечатление, что данный метод порочен сам по себе и его применение не несёт ничего положительного.

Но это не совсем так. Если внушать себе не просто состояние уверенности, а фанатическую самоуверенность, то невозможное может стать возможным.

Нам приходилось сталкиваться со случаями, когда люди, верившие в невозможное и многократно твердившие, что произойдёт именно то, во что они непоколебимо верят, добивались желаемого результата.

Ярким примером такого явления из Российской истории может послужить случай с Г. Распутиным, который после ранения ножом в живот, не имея ни одного шанса на выживание, находясь в состоянии бреда, почти трое суток исступленно повторял слово «Выживу!» …. И?.. Выжил!

Если человеку, практикующему такого рода самовнушение, удаётся пару раз добиться трудно постижимого для логики результата и вкусить возможность своего магического влияния на события, то он обычно перестраивается с ценности обладания желаемым результатом на ценность самого факта развития своего магического дара. Неудачи в таком случае он просто игнорирует, ибо в его сознании неудача становится всего лишь следствием недостаточной тренированности в искусстве влияния на события.

Второй способ преодоления неуверенности заключается в приобретении необходимых навыков, знаний и мастерства в тех областях человеческой деятельности, в которых мы хотели бы чувствовать себя уверенными. И чем в большем количестве они приобретены, тем меньше

вероятность неудачи и больше уверенность в своих силах.

Достоинством этого способа является личностный рост человека.

Однако у этого способа имеются и свои недостатки.

Во-первых, процесс такого избавления от неуверенности слишком длительный, и потому психологи редко предлагают его в качестве исцеления.

И во-вторых, этот способ не способствует психологическому росту. Как только человек, избавившийся от неуверенности в своей области, сталкивается с ситуацией, в которой он не имеет соответствующих навыков, он снова будет чувствовать себя неуверенным. Если же он свою уверенность переносит в область, по отношению к которой он некомпетентен, то она превращается в глупую самоуверенность.

Третий способ приобретения человеком уверенности связан с применением технологий Н.Л.П.

Приводим на эту тему одну достаточно эффективную, на наш взгляд, технологию Н.Л.П.

Расслабьтесь. Вспомните любую ситуацию, когда вы были уверенны в себе при общении с другими людьми. Неважно, кто это был. Важно ваше состояние непоколебимой уверенности.

Теперь вербально (то есть словами) выразите, как вы чувствовали себя в тот момент? Как выглядели? Как держались? Какие движения и жесты делали? Как говорили? Опишите себе это состояние ВСЛУХ.

Общим недостатком этой и подобных технологий Н.Л.П., направленных на приобретение уверенности, является то, что их применение радикально не избавляет человека от неуверенности. Поэтому человеку приходится при каждом новом случае появления неуверенности снова обращаться к подобным технологиям.

Положительной стороной этих технологий является то, что их применение способствует развитию у человека способности саморегуляции и обычно даёт быстрый эффект.

Для тех, кто желает расти психологически, мы предлагаем Вашему вниманию **три витапсихологических способа** избавления от неуверенности.

Первый способ заключается в том, чтобы прекратить ориентироваться на оценку людьми Ваших действий, дел, инициативы и так далее, а ориентироваться на оценку, которую Вам мог бы дать мудрец (психологически совершенный человек), если бы Вы были, к примеру, его учеником.

Но так как такой Сократ вряд ли возле Вас окажется, то придётся эту функцию взять на самого себя.

А). Хвалите себя за то, что поражение или победа, успех или неудача

Вас мало волнуют и ругайте себя за то, что расстраиваетесь при неудачах и избыточно радуетесь при успехе.

Б). Хвалите себя за проявленную инициативу, даже если это привело к неудаче и ругайте за то, что из-за боязни неудачи Вы отказались от активных действий.

В). Хвалите себя за то, что Вы учитесь на своих (а ещё лучше, если на чужих) ошибках и промахах, независимо от успеха или неудачи и ругайте себя за то, что Вы этого не делаете.

Г). Хвалите себя за то, что на похвалу и порицание людей Вы эмоционально не реагируете и ругайте себя за то, что порицание Вас огорчает, а похвала приносит удовлетворение.

Второй способ заключается в соблюдении правила «**Делай как надо, а там видно будет**». То есть делай всё возможное продуманно и собрано для получения положительного результата, а к полученному результату отнесись так, как относился бы к результату **психологически совершенный** человек.

Третий наш способ заключается в том, что Н.Л.П., самовнушение или саморегуляцию мы применяем не для достижения состояния уверенности, как это делается в большинстве случаев, а для достижения состояния естественности и собранности (состояние, подобное состоянию кошки, когда она охотится).

Дело в том, что уверенность и неуверенность составляют неразрывную диалектическую пару, и друг без друга существовать не могут. В итоге, в человеческой психике они образуют своего рода психологический маятник, когда отмашка в одну сторону рано или поздно даёт отмашку в другую. Выход из етой ловушки единственый – культивировать состояние, противоположное по характеристикам состоянию пары «увереность – неувереность». Это состояние естественности и той или иной степени собраности.

Глава 14

АГРЕССИЯ. ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ

Агрессия – это любое *преднамеренное, инстинктивно-рефлекторное* или *подсознательное причинение ущерба* кому-либо или чему-либо.

Если же причинение ущерба является результатом случайного стечения обстоятельств, то тогда речь идет всего лишь о псевдоагрессии (видимости агрессии).

Агрессия является активным инструментом борьбы за всевозможные человеческие ценности и потребности (жизнь, семья, здоровье, свобода, собственность, честь, порядок, безопасность, власть, авторитет, материальные блага, объекты служения и почитания, эмоциональная разрядка, автономия, самоутверждение, отмщение, справедливость).

В животном мире агрессия в основном служит делу жизни и редко становится злокачественной (убийство ради убийства). Объясняется это тем, что поведение животных жестко запрограммировано на реализацию небольшого числа потребностей, необходимых для выживания рода и особи (собственная жизнь, потомство, половой партнер, территория, пища, лидерство и автономия), что сводит к минимуму вероятность отклонения от заложенных природой норм.

Человек более подвержен появлению злокачественных форм агрессии, чем животные, поскольку наличие сознания, с одной стороны, снижает детерминацию заложенных природой инстинктов и с другой – порождает огромное количество чисто человеческих, но далеко не всегда насущных ценностей-потребностей.

«*Проблемы, связанные с проявлением человеческой агрессии на сегодняшний день столь велики, что от решения этих проблем во многом зависит судьба человечества*». «*Человеческий разум создал атомное оружие, а с собственной жаждой агрессии справиться не в состоянии*» (Э. Фромм).

В связи с наличием у человека огромного числа ценностей-потребностей, за которые он денно и нощно готов сражаться, агрессия принимает самые причудливые формы и оттенки, и потому ее обобщенная картина выглядит сложной и запутанной.

В современной психологии составлены различные классификации человеческой агрессии. Приводим (с некоторыми добавлениями) наиболее существенные из них.

1.**По направленности**:
а) вовне;
б) на самого себя (злой на самого себя).

2. **По назначению агрессивного действия** (в психологии фигуриру-

ет под общим названием – инструментальная):
а) оборонительная,
б) наступательная,
в) исследовательская,
г) воспитательная,
д) мобилизующая,
е) очищающая,
ж) сметающая препятствия,
з) захватническая,
и) ограничивающая.

3. **По структуре, против которой совершается агрессия**
а) социальная,
б) физическая,
в) подсознательная,
г) эмоциональная,
д) ментальная,
е) волевая,
ж) воображаемая.

4. **По наличию сопровождающего агрессию желания агрессивного поведения:**
а) пристрастная,
б) беспристрастная.

5. **По качественному различию**:
а) доброкачественная,
б) злокачественная.

Рассмотрим предложенные классификации более подробно.

Поскольку ***первые две*** из них особых разъяснений не требуют, начнем наше рассмотрение сразу с третьей. Что значит ***в третьей*** классификации социальная, физическая, эмоциональная агрессия?

Социальная агрессия – это агрессия, совершённая против социального тела объекта. К примеру, преднамеренно понизили в должности, пришили незаслуженный срок, обворовали, нанесли вред здоровью близким.

Физическая агрессия – это агрессия, совершенная против физического тела человека (избили, покалечили).

Эмоциональная агрессия – это агрессия, выраженная в форме проявления агрессивных эмоций (гнев, злость, ярость, ненависть, бунт).

Часть материалистически настроенных психологов полагает, что, если этот вид агрессии не перешел в рукоприкладство, так это вовсе и не агрессия.

Мы не согласны с такой точкой зрения и считаем, что проявления агрессивных эмоций в основном наносит вред жизни. Во-первых, при энергоинформационном выбросе страдает коллективное бессознательное (ноосфера планеты). Во-вторых, травмируются собственные области надсознательного. В-третьих, в случае успешной реализации агрессии, происходит самопрограммирование желания агрессивного поведения, а если еще и эмоционально удается разрядиться на ком-то или на чем-то (даже, если это просто подушка), агрессивное поведение закрепляется. И в-четвёртых, если нашелся «достойный» объект, на которого изливается агрессивная эмоция, то наносится конкретный ущерб психоэмоциональному состоянию объекта, а, следовательно, и его физическому здоровью.

Ментальная агрессия – это вербально-логическое нападение на концепции, логику, идеологию, недостатки характера или систему ценностей объекта с целью их подорвать, низвергнуть, уничтожить. Такая агрессия является далеко не безобидной, поскольку большинство людей, попавших под интеллектуальный пресс, проживает это событие весьма болезненно. В большей степени ментальной агрессией грешат недоброжелательно настроенные люди логического склада ума, которые часто встречаются среди критиков, политиков, ученых и разного рода интеллектуалов.

Волевая агрессия. В чистом виде (без эмоциональных добавок) проявляется в виде угрожающего или волевого давления на объект с целью принудить его придерживаться того или иного порядка, инструкции, чистоты, традиции или с целью подчинения и порабощения объекта. Эту форму агрессии можно наблюдать практически у всех взрослых людей нашей планеты, имеющих какую-либо власть над другими людьми.

Воображаемая агрессия – это агрессия, которая разыгрывается в человеческом воображении против кого-либо или чего-либо. Этот вид агрессии самый утонченный и неочевидный и потому для нашей психики особенно опасный. Опасность заключается в том, что, во-первых, у воображаемого происходит самопрограммирование психики на агрессивное поведение (что никак не приближает человека к «Умиротворению» и «Любви») и во-вторых, в зависимости от четкости созданного образа, длительности концентрации внимания на этом образе, а также силы эмоциональной энергии, вложенной в этот образ, формируется соответствующее разрушительное событие во внешнем мире.

Основоположник аналитической психологии К. Г. Юнг о возможностях человеческого воображения сказал следующее.

«*Образы, созданные воображением, могут быть разрушительны как землетрясение и созидательны как Бог».*

Четвертая классификация агрессии является, на наш взгляд, самой существенной для понимания путей сублимации агрессии, уменьшения или возможного ее прекращения. Состоит эта классификация всего из двух разновидностей агрессии – *пристрастной* и *беспристрастной*.

Пристрастная агрессия – это любой вид агрессии, сопровождающийся эмоциональным или подсознательным желанием (жаждой) агрессивного поведения (злостью, гневом, яростью или потребностью агрессии на уровне чувств и ощущений). Реализация пристрастной агрессии приводит к чувству удовлетворения от снятия психофизического напряжения, вызванного желанием изменить то, что нас не устраивает и как следствие – происходит закрепление жажды агрессивного поведения. Если это дело пустить на самотек, то человек постепенно заражается норадреналиновой зависимостью, которая требует неуклонного увеличения дозы, вплоть до неудержимого влечения к проявлению агрессии.

Беспристрастная агрессия – это вид агрессии, при котором отсутствует желание-жажда агрессивного поведения. Это может быть, к примеру, агрессия лесоруба против растительного мира, которая никакого влияния на его общий уровень агрессии не оказывает.

Пятая классификация является весьма существенной для понимания общей картины человеческой агрессии, а также ее опасности для человеческой души. В ней предложены два противоположных по знаку типа агрессии – *доброкачественная* и *злокачественная.*

Доброкачественную агрессию в абсолютной ее форме представляют те виды агрессии, которые совершаются для защиты, поддержания, стимуляции, очищения и развития жизни. Движущей силой их являются чистые душевные чувства-эмоции (сострадание, доброта, сопричастие), при которых отсутствует жажда-желание агрессивного поведения. Это, к примеру, агрессия мудрого родителя (учителя, воспитателя, гуру) к своему ребенку (ученику, воспитаннику), которая может быть выражена в каких-то ограничениях, создании трудностей или даже в наказании для его же собственного блага.

Злокачественная агрессия в абсолютной ее форме является агрессией, совершаемой ради удовлетворения бессознательной жажды-желания агрессивного поведения, когда убийство совершается ради самого убийства, разрушение ради разрушения или вред ради самого вреда. Если влечение к проявлению злокачественной агрессии принимает хроническую форму, то это явление превращается в неизлечимую болезнь

с тяжёлым заболеванием психики.

В ярко выраженной форме такую агрессию мы можем наблюдать у маньяка, который совершает убийство ради убийства или у мазохиста, получающего удовольствие от причинения ему различных страданий. Считается, что болезнь маньяка -убийцы является следствием поражения глубоких слоев личного бессознательного (подсознания и надсознания), когда жажда агрессивного поведения практически непреодолима и систематически возникает сама по себе, без всяких видимых на то причин. А так как у каждого из нас в трансперсональном пласте содержится опыт всего живого на земле, включая и опыт маньяка-убийцы (у некоторых людей это заболевание спрятано в родовой или в реинкарнационной памяти), то у каждого человека, в той или иной мере, есть шансы пробудить инстинкт разрушителя и убийцы жизни.

Любой вид человеческой агрессии можно разместить на оценочной шкале от абсолютно злокачественного до абсолютно доброкачественного.

Для наглядности мы приводим оценочную шкалу (от -10 до +5) наиболее часто встречающихся видов человеческой агрессии.

Абсолютная злокачественная агрессия -10

Агрессия сексуального насильника- 9

Агрессия норадреналинового наркомана, когда главное – с кем-то сцепиться, на кого-то наехать, спустить пары - 8

Все формы садистской агрессии, включая интеллектуальную, эмоциональную и моральную - 7

Мазохистская агрессия - 7

Грабительская агрессия - 7

Порабощающая и подавляющая агрессия - 6

Агрессия фанатика любого типа (идеологического, религиозного, спортивного) - 5

Агрессия, связанная с борьбой за власть, престиж, авторитет, славу, превосходство, амбицию - 5

Агрессия в борьбе за обогащение и накопительство - 4.

Агрессия против собственного несовершенства (почему я до сих пор не Бог?) - 4

Охотничья агрессия (агрессия, направленная на удовлетворение охотничьего инстинкта) - 3

Агрессия чести (дуэли чести) - 3

Беспристрастная агрессия киллера или палача - 2

Агрессия борьбы за полового партнера - 2

Пристрастная агрессия борьбы против всякого принуждения - 1

Пристрастная агрессия борьбы за правду, честность, справедливость - 1

Агрессия насильника добром 0

Пристрастная агрессия борьбы за чистоту и порядок 0

Беспристрастная агрессия рыболова или охотника, у которых это занятие является единственным средством существования + 1

Беспристрастная научно - исследовательская агрессия + 1

Умеренная агрессия против препятствующих собственному развитию качеств характера (безволие, лень, потакание слабостям) + 2

Пристрастная оборонительная агрессия + 2

Пристрастная агрессия защиты беспомощных + 2

Материнская агрессия защиты собственных детей + 3

Беспристрастная агрессия борьбы за свободу + 4

Агрессия хирурга против раковой опухоли + 4

Беспристрастная агрессия представителя органов правопорядка, который, защищая общество, лишает свободы преступника + 4

Беспристрастная агрессия воина, защищающего свою жизнь, семью, родину + 4

Беспристрастная агрессия защитника обездоленных + 4

Абсолютная доброкачественная агрессия + 5

При просмотре предложенного списка у Вас наверняка может возникнуть ряд вопросов. Попробуем ответить на них.

Вопрос 1. *Почему на шкале абсолютной злокачественной агрессии оценка -10, а доброкачественной только +5?*

Ответ. ***Такое неравноправие мы совершили потому, что в человеческой жизни встречается значительно больше разрушительной агрессии, чем созидательной.***

Вопрос 2. *Почему агрессия сексуального насильника так близка к абсолютно злокачественной*?

Ответ. Потому что ***сексуальный акт для большинства людей приносит удовольствие, которое максимально привязывает сексуального насильника к совершению насильственной агрессии. По этой причине большинство маньяков убийц одновременно являются и сексуальными насильниками***.

Вопрос 3. *Почему беспристрастная доброкачественная агрессия не оценена оценкой +5 как абсолютно доброкачественная?*

Ответ. Потому ***что систематическое культивирование беспри-***

страстия может привести к энергетической изоляции от многих живых объектов и к такому заболеванию души как холодность и отчуждение.

Вопрос 4. *Каковы критерии приведенных оценок?*

Ответ. Основные критерии следующие:

1) мера необходимости агрессии для поддержания, защиты и развития жизни;

2) степень получения удовольствия от результатов совершаемой агрессии;

3) мера интенсивности агрессивных эмоций, которые сопровождают совершаемую агрессию.

Вопрос 5. *Насколько соответствуют действительности приведенные оценки вышеперечисленным разновидностям человеческой агрессии*?

Ответ. ***Оценки приближенные и, можно сказать, для некоторых разновидностей агрессии притянуты за уши, поскольку пока не существует прибора, который измерил бы все нюансы и все «за» и «против» совершаемой человеческой агрессии. К тому же, главная суть составления данной шкалы была не в том, чтобы точно оценить степень злокачественности или доброкачественности той или иной человеческой агрессии, а в том, чтобы раскрыть основные причины развития злокачественной агрессии.***

Каковы же эти причины?

Чем меньше агрессия служит сохранению, поддержанию и развитию жизни, чем большее удовлетворение приносят ее результаты, чем более она пристрастна и чем чаще она проявляется, тем большая вероятность превращения ее в злокачественную.

Кроме рассмотренных классификаций человеческой агрессии в нашей практике мы используем свою собственную классификацию, составленную нами на основании агрессии *отдельно взятых субличностей* человека.

Выявление агрессивного реагирования *отдельно взятой субличности* позволяет нам разотождествиться с этой субличностью (то есть, это не я агрессивен, а всего лишь часть меня агрессивна) и осознать конкретные ценности, за которые мы сражаемся и которые сформировали эту самую субличность. Вынесение в сознание ценностей-потребностей, за которые мы сражаемся (а большинство таких ценностей

обычно остается вне сферы восприятия нашего сознания), позволяет нам успешно их пересмотреть, сублимировать или отбросить. Без этой проработки человеческую агрессию, на наш взгляд, невозможно существенно ослабить (тем более, прекратить). Приводим наш метафорический список субличностных агрессий и надеемся, что он поможет Вам в Вашем личностном росте.

Агрессия: **торопыжки-скороспелки; стрессофила; дракончика самоутверждения; холопа прислужника; свиньи прохлаждения; блюстителя чистоты и порядка; командира; насильника добром; борца за свободу; стража безопасности; борца за справедливость; мстителя; воспитателя; борца за правду; куркуля благополучия; воинствующего фанатика; целеустремленного; моралиста; охотника; разрушителя**.

Глава 15

АГРЕССИВНЫЕ ЭМОЦИИ. ПУТИ УМЕНЬШЕНИЯ И ПРЕКРАЩЕНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ АГРЕССИИ

Главной причиной развития злокачественных и деструктивных форм человеческой агрессии является жажда-желание совершения агрессии, которая в разных количествах содержится в таких эмоциях и эмоциональных состояниях как гнев, злость, ярость, бунт, мстительность, возмущение, задиристость, придирчивость, раздражение, недовольство, ревность, зависть, сарказм.

Для уменьшения жажды совершения агрессии, а, следовательно, и для осуществления столь желанного мира на нашей планете психологи и психотерапевты разработали следующие специальные методы и приемы.

1) Когнитивные методы, связанные с восприятием, вниманием, мышлением.

2) Метод «спускания паров».

3) Вызывание легкого сексуального возбуждения.

4) Саморегуляция.

5) Изоляция от информации агрессивного содержания.

6) Мышечная разрядка.

7) Культивирование эмоций, несовместимых с агрессивными эмоциями.

8) Самовнушение.

В своей психологической практике некоторые из перечисленных методов мы оставили без внимания. К примеру, такой столь почитаемый в психологии метод «спускания паров» (избиение подушки, груши или манекена вместо ненавистного начальника), с нашей точки зрения, нельзя признать приемлемым для индивидуального психологического роста.

Как мы уже объясняли, подобного рода сеансы «черной магии» не только увеличивают у человечества в целом влечение к агрессии, но и закрепляют за практикующим жажду-желание агрессивного поведения.

Другим не совсем приемлемым методом для индивидуального применения можно назвать метод «вызывания легкого сексуального возбуждения», поскольку трудно представить, как можно у самого себя по заказу в неподходящий момент вызвать это самое возбуждение.

Применяемые в нашей витапсихологической практике методы, уменьшающие желание агрессивного поведения, по некоторым пунктам отличаются от общепринятых. Приводим их перечень.

1. Осознание и переоценка ценностей (потребностей, целей), сражаясь за которые человек, сражаясь, проявляет агрессию.

2. Сострадание к тем, кто преднамеренно вершит несправедливость.

3. Смирение с событиями, характерами людей и обстоятельствами, которые изменить невозможно или очень трудоёмко.

4. Методы саморегуляции

5. Методы нейро-лингвистического программирования (Н.Л.П.).

Рассмотрим содержание этих методов.

1. Осознание ценностей, за которые мы сражаемся.

Во всех случаях за каждой проявленной нами агрессивной эмоцией кроется та или иная ценность-потребность, которую эта эмоция обслуживает. Вынесение в сознание этой ценности позволяет разотождествиться с ней и дать ей надлежащую оценку, а затем, если она не столь существенна, обесценить её или отбросить за ненадобностью. В итоге такая работа приводит к уменьшению или прекращению агрессии по поводу той или иной ценности, а значит, и к значительному снижению общего уровня нашей агрессивности.

Чтобы выяснить, какие именно ценности обслуживают наш гнев, злость, негодование, обратите внимание, прежде всего на то, что именно в событиях, обстоятельствах или чертах характеров окружающих людей вызывает у Вас проявление агрессивной эмоции. После выявления раздражителя попытайтесь установить, какую при этом ценность обслуживают проявленные эмоции. Например, если у Вас вызывает возмущение скупость или жадность некоторых людей, то ценностью для Вас является щедрость, если бессмысленное времяпровождение – целеустремленность, если чьято лень – трудолюбие. В том случае, если будет затруднительно установить скрытую ценность, попытайтесь выявить ту субличность (часть личности), которая в данный момент проявляет агрессию.

Наиболее часто проявляющими агрессию (смотрите главу «**Ложные и ложно направленные структуры»**) являются следующие субличности.

Дракончик самоутверждения. Блюститель порядка. Торопыжка – скороспелка. Целеустремленный. Мстительный. Борец за справедливость. Задиристый. Вечно сражающийся идиот. Собственник. Моралист. Властный. Фанат. Насильник добром.

После того, как Вы установили субличность, которую обслуживает агрессивная эмоция, задумайтесь над тем, есть ли необходимость сражаться за ценности выявленной субличности.

К примеру, если агрессивная эмоция обслуживает «***дракончика самоутверждения***» (превосходство, лидерство, доминирование, гордость, господство, важность своей персоны, престиж) то взвесьте, насколько ценности «дракончика» будут способствовать реализации таких неуязвимых сверхценностей как «внутренняя доброжелательность», «умиротворение» или «развитие внимательности». А так как ценности «***дракончика самоутверждения***» лежат в другой плоскости по отношению к неуязвимым человеческим сверхценностям, то напрягаться по поводу «***дракончика самоутверждения***» вовсе не обязательно.

По такой же примерно схеме можно обесценить ценности и других субличностей, которые обслуживают наши агрессивные эмоции.

2. Сострадание к тем, кто преднамеренно вершит несправедливость.

В «Буддизме махаяны» и «Исихазме» (мистическое христианство) «культивирование сострадания» считается самым эффективным методом укрощения желания агрессивного поведения, поскольку состояние сострадания диаметрально противоположно желанию агрессивного поведения.

Из истории Христианства и Буддизма можно привести множество примеров сострадания к ближним, ослепленным жаждой наживы, властвования и разрушительности. Христос, будучи распятым, не озлобился на своих карателей, а просил Бога простить их, ибо они не ведают, что творят. Будда ни на секунду не терял сострадания к тем, кто вместо благодарности за его учение, всячески его поносил и забрасывал гнилыми помидорами.

Из сравнительно близких к нашему времени достоверных историй на тему сострадания к изуверам поражают своей неординарностью следующие два случая.

Первый произошел с преподобным Серафимом Саровским (1754-1833), одним из наиболее почитаемых в Русской православной церкви святым. Будучи иеромонахом на 35 году от роду, Серафим оставил Дивеевскую обитель и поселился в деревянной келье в густом лесу на берегу реки Саровки в пяти верстах от Саровского монастыря. Пустынножительство подвижника продолжалось много лет. Однажды в его лесную постройку ворвались трое деревенских мужиков в надежде найти там спрятанные Саровским сокровища. В поисках несуществующих богатств злоумышленники избили Серафима до полусмерти и выбросили тело, которое показалось им мертвым, в лесной овраг. Но произошло чудо. Преподобный очнулся, и ему с помощью Божьей Матери, которую он воочию видел и слышал, удалось проползти более 4 верст до ближайшего поселка. Случившееся вмиг стало известно всей округе. Злоумышленников арестовали. По законам царской России того времени им грозила пожизненная каторга. Но Серафим Саровский отказался быть заявителем по этому делу и поставил местным властям условие: если бандитов не помилуют, он покинет здешние края. Для набожной Российской глубинки того времени уход святого человека был бы большой утратой и потому мужиков, в конце концов, отпустили. В последствие они стали глубоко верующими людьми и преданными учениками преподобного Серафима Саровского.

Вторая не менее поучительная история произошла с украинским епископом Николаем Чарнецким (1884-1959), который почти 10 послевоенных лет провел в сибирских концлагерях.

Во время допросов у него пытками пытались добиться признания в несуществующей антисоветской деятельности. Особенно старался один садистски настроенный следователь. Он бил Чарнецкого, жег его тело, выдергивал волосы, угрожал выколоть глаза и т. д. Чарнецкий, к удивлению

карателей, совсем не сопротивлялся, кротко принимал все побои и оскорбления и, как выяснилось позже, непрестанно молился за спасение их душ. Один из товарищей по тюрьме рассказывал, что когда молился Чарнецкий, то над его головой светился нимб.

Через две недели экзекуций с самым активным мучителем произошла метаморфоза. Он вызвал Чарнецкого на очередной допрос, упал перед ним на колени, стал плакать и искренне каяться о содеянном. На что Чарнецкий ответил, что не питает к тому неприязни и благословил его. Последние годы своего заключения Чарнецкий провёл в тюремной больнице в Мордовии. В 1956 году его здоровье резко ухудшилось и тюремное начальство, надеясь, что Николай Чарнецкий вскоре умрёт и чтобы их не обвиняли в смерти епископа, решило его отправить во Львов. Через некоторое время он выздоровел, и хотя ему запретили исполнять пастырское служение, Николай Чарнецкий принимал в своём доме желающих с ним поговорить, исповедовал, совершал рукоположение новых священников. 2 апреля 1959 года владыка Николай Чарнецкий умер. После смерти Чарнецкого выяснилось, что его мощи обладают исцеляющей силой.

Серафим Саровский и Николай Чарнецкий вели миротворческий и смиренный образ жизни, относясь с большим состраданием к тем, *кто не ведает, что творит.*

Каким образом нам с Вами культивировать «сострадание» в повседневной жизни?

Очень просто. Почти у каждого из нас были или есть в окружении люди, которые преднамеренно причиняли Вам или окружающему миру тот или иной вред и которые вызывали у вас соответственно негодование, гнев, ненависть или желание их наказать.

Вспомните этих людей и подумайте о том, что в своей погоне за ложными и второстепенными ценностями они губят свою душу и потому *не ведают, что творят*. Подумайте также о том, что их поступки ради «мнимого блага» были и будут неизбежны и что их духовное лечение, связанное с сознательным пересмотром ценностей, очень болезненно и может растянуться на сотни лет. Всё, что мы можем сделать для них (а значит и для своей души), так это помолиться за них и пожелать им скорого прозрения и выздоровления.

Предложенную процедуру необходимо повторять до тех пор, пока неприязнь к такого рода людям целиком и полностью не исчезнет.

3. Смирение с событиями, характерами людей и обстоятельствами.

Состояние «смирения» так же, как и «сострадание», будучи несовместимо с агрессивными эмоциями, нейтрализует их и препятствует их появлению. Поэтому во многих школах духовной трансформации уделяется

значительное внимание воспитанию у неофитов способности смиряться с жизненными обстоятельствами.

Так, к примеру, основной добродетелью в суфизме (мистический ислам) считается пятая стоянка (Фабр) прохождения духовного пути (тариката), что означает покорное принятие всего того, что трудно переносимо.

Значительное внимание «смирению» уделяется и в христианстве. Вспомним такие фразы Христа как «***Блаженные кроткие, ибо наследуют Землю***», «***Пускай не моя будет воля, а Отца моего Небесного***», «***И кто захочет судиться с тобой и взять у тебя рубашку, отдай и верхнюю одежду***», а также и некоторые другие его фразы с прямым указанием на необходимость овладения искусством «смирения».

Уважаемый читатель, Вашему вниманию один из самых простых и эффективных методов достижения смирения.

В тот момент, когда Вас раздражают какие-то звуки (шум детворы, лай собак, храп соседа по койке, чавканье и т. д.), запахи (чужих нестиранных носков, прокуренного помещения и т. д.), черты характера или темперамент людей (бездушность, фанатизм,медлительность, заносчивость и т. д.), то примите это так, как будто это явление неизменно и вечно пребудет рядом с вами. Таким образом устраняется корень всех агрессивных эмоций, т.е. желание изменить то, что вас не устраивает, и как следствие – возвращается утраченное психофизическое равновесие. Если при этом остается хотя бы малейшее раздражение, то это указывает на то, что ситуация еще до конца не принята как вечная и неизменная. И потому эту процедуру следует повторять до тех пор, пока от раздражения или недовольства не останется и следа.

Кроме вышеприведенного приема мы также рекомендуем чаще размышлять о том, что Вселенная не дура, а разумное Существо, и потому всё, что с нами происходит, имеет для нас свою пользу. То есть другими словами, «на все есть Воля Божья». Мысли такого рода позволяют психологически расслабиться и смириться с миром и самим собой.

В дополнение к вышеизложенному для тех, у кого агрессивные эмоции являются результатом проявления их внутренней властности, мы предлагаем отслеживать и высмеивать скрытую за агрессивной эмоцией ***царскую субличность «Ивана Грозного***». Эту субличность обычно раздражают и возмущают события, которые протекают не по её царскому волеизлиянию.

4. Методы саморегуляции.

К методам саморегуляции относятся методы разотождествления нашего сознания с переживанием агрессивных эмоций а, следовательно, и с освобождением от их власти над нами. Это – наблюдение, осознавание, пассивное созерцание, контроль, управление и т. д. Сразу заметим, что все

методы саморегуляции являются в большей степени силовыми и механичными и потому без предварительного пересмотра ценностей малоэффективны. Принцип «сила есть – ума не надо» в данном случае работает со скрипом. Поэтому приёмы саморегуляции мы рекомендуем практиковать после пересмотра ценностей на фоне культивирования «сострадания» и «смирения».

5. Методы нейро-лингвистического программирования (Н.Л.П.)

В случае, когда вышепредложенные методы не помогают тем, кто желает ускорить процесс трансформации агрессивных эмоций, мы предлагаем обратиться к приемам и методам нейро-лингвистического программирования.

Предлагаем один из возможных сеансов. Вспомните, к кому, в какой обстановке и по какому поводу Вы испытывали злость, зависть, ненависть, ярость, жажду мести. При этом постарайтесь зафиксировать в памяти промелькнувший в сознании образ (а может быть звук), который сопровождал это воспоминание. Обратите внимание на место расположения, величину, расцветку, контрастность, яркость (если это звук, то соответствующие характеристики звука). После того, как Вы установили приблизительные характеристики промелькнувшего образа или звука, попытайтесь изменить их характеристики. Если, скажем, образ был бесцветным, сделайте его цветным, если он был расположен близко, то отдалите его. Далее возможны два варианта самопрограммирования:

1). Если человек, по отношению к которому ВЫ испытываете агрессивные эмоции, когда-либо ранее проявлял к Вам (или к Вашим близким) элементы доброты, вспомните, когда и как это происходило и зафиксируйте при этом в памяти характеристики возникшего в сознании образа (а по возможности и окружающих звуков). После этого наложите позитивный образ Вашего знакомого на его негативный образ. Для закрепления повторяйте всю процедуру до тех пор, пока при каждом воспоминании об этом человеке у Вас автоматически не начнет всплывать его позитивный образ. Если желаемого автоматизма добиться все же не удается, то при воспоминании об этом человеке каждый раз обращайтесь к образу «когда-то доброго» Вашего знакомого.

Можем дать гарантию, что к этому человеку вы более не будете испытывать агрессивных эмоций.

2). Если к объекту Ваших агрессивных эмоций Вы никогда не испытывали каких-то положительных чувств, то вспомните тех людей, животных или существ, к которым вы ранее в своей жизни испытывали явную жалость, сочувствие или сострадание. Зафиксируйте в памяти возникший в сознании образ (а может быть звук) и наложите его на негативный образ.

Повторяйте эту процедуру до тех пор, пока каждый раз при воспоминании об этом человеке у Вас автоматически не будет всплывать образ того, к кому вы однажды питали явное сострадание.

Как показывает практика, приемы нейро-лингвистического программирования, направленные на укрощение агрессивных эмоций, действуют быстро и эффективно.

Но, к сожалению, действие таких приемов ограничивается конкретным случаем и не распространяется на множество подобных случаев. Поэтому, практикующему Н.Л.П., без культивирования «сострадания» к тем, *кто не ведает, что творит,* никак не обойтись.

Можно ли, в принципе, раз и навсегда избавиться от агрессивных эмоций?

Отвечаем. Нет, нельзя, поскольку биологически агрессивные эмоции вмонтированы в психику человека. Всё, что можно сделать, это поставить могущественную энергию агрессивных эмоций на службу принципу созидания и таким образом их сублимировать.

В нашей практике бывало такое, что по-доброму отругав своего друга (или самого себя) за потакание тем или иным человеческим слабостям, удавалось легко избавить своего друга (или самого себя) от того, что годами было камнем преткновения. Такая быстрая трансформация, на наш взгляд, происходит потому, что для разрушения глубоко засевших в человеческую психику негативных поведенческих программ требуется мощный энергетический импульс, которым как раз и является агрессивная эмоция. Напоследок приводим оригинальный пример позитивного использования агрессивных эмоций.

У Насреддина был самый лучший в стране яблоневый сад, и всякий раз, когда созревали яблоки, соседские дети прокрадывались в сад и рвали их. И с тем же постоянством Насреддин выбегал из дома, размахивая ружьем, ругая разбегающихся детей. Многолетний свидетель этого безуспешного преследования сосед Муллы как-то сказал ему:

«Я не понимаю тебя, Насреддин: ты ведь спокойный и великодушный человек, урожай твой в десять раз больше, чем тебе нужно, почему бы тебе не уступить часть его детям?» .

«Хм, – улыбнулся Насреддин, – я хочу, чтобы они брали яблоки, но я сам был мальчишкой и знаю, если бы я не кричал и не гонялся за ними, они не стали бы приходить».

Глава 16

ОБИДА

Обида – весьма распространенная проблемная эмоция. Не один год ушёл у нас на то, чтобы разобраться с причинами её возникновения и отыскать радикальные пути их устранения.

В чистом виде **обида** встречается сравнительно редко. Обычно она переживается вместе с такими эмоциями как ревность, разочарование, оскорбленность, негодование, жалость к себе..

Переживание **обиды** можно выразить примерно следующим образом:

«**Я (по моему мнению, незаслуженно или несправедливо) обделен вниманием, заботой, деньгами, успехом, славой, любовью, внешностью и хотел бы, чтобы всё было по-справедливости**».

В более обобщенной и упрощенной форме можно сказать, что **обида – это переживание незаслуженной обделённости.**

В отличие от таких отрицательных эмоций как страх, вина или гнев, обида является целиком и полностью ложным переживанием. Единственную, казалось бы, полезную сторону **обиды** можно увидеть в возможности с её помощью в некоторых случаях эффективно воздействовать на окружающих. Но для этой цели вполне достаточно розыгрыша – ***«как-будто обиделся***».

Как показали исследования физиологов, длительное переживание **обиды** может существенно навредить нашему здоровью, поэтому не мешало бы раз и навсегда от неё избавиться. Но сделать это, как показывает практика, задача не из лёгких.

Так, к примеру, широко распространённый способ избавления от **обиды** посредством **«*прощения*»,** на наш взгляд, малоэффективен, поскольку в большинстве случаев используется в качестве механического средства подавления **обиды**, травмирующего различные области нашего бессознательного. К тому же, только лишь одна процедура прощения психологического понимания потерпевшему не прибавляет и от обидчивости радикально его не избавляет.

Другой распространенный способ избавления от **обид – «выяснение отношений с обидчиком**» – хотя и позволяет в большинстве случаев разрядить обстановку, но опять-таки от **обиды**, как таковой, не избавляет.

Вышеуказанные, а также различные волевые и энергетические способы управления переживанием **обиды** малоэффективны из-за того, что они не затрагивают основные причины возникновения **обиды**, а все усилия направляются на следствие (то есть на переживание **обиды**).

- *Каковы же причины возникновения* **обиды***?*

На первый взгляд может показаться, что таких причин множество.

Но это только на первый взгляд.

На самом деле все эти причины можно объединить в три большие интегральные причины.

Первая из них касается всех тех случаев, когда мы заслужили (или как мы полагаем, что заслужили) того или иного вознаграждения, поощрения, внимания, почёта, но по воле случая или по стечению обстоятельств мы этого не получили.

Так, например, человек может быть обижен на *общество*:

«Всю жизнь работал и всю жизнь посвятил стране, партии, народу, а в итоге остался нищий ... – Обидно».

«*Я так хорошо учился в школе, а в институт не поступил… – Обидно».*

«Моему коллеге дали денежную премию, почетную грамоту, а мне нет, хотя я работал не хуже его… – Обидно».

Может быть обижен на судьбу:

«Обидно, за что мне такая Судьба, ведь человек-то я хороший»

В таких случаях переживание **обиды** возникает ***по причине доминантной ориентации на ожидание вознаграждения (в целом на результат).***

Устранить эту причину можно только **переориентацией сознания с результата на процесс, когда главной целью становится не вознаграждение, а приобретение навыков строителя жизни.**

При этом ход мыслей может быть примерно следующий:

«*Я трудился (тренировался, учился, приобретал навыки, заботился), и потому моя жизнь не потрачена впустую*».

«*Я жил по-человечески и сделал всё, от меня зависящее. Это и есть самое главное для меня вознаграждение. А что касается материального вознаграждения за мои труды, так это, во-первых, мало от меня зависит, и во-вторых, не главное, хотя и желаемое*».

Вторая интегральная причина возникновения **обиды** касается всех тех случаев, когда Нас обделяют умышленно и злонамеренно. При этом могут быть нарушены не только не писаные законы справедливого распределения, но даже социальные и юридические права.

В таких случаях **главной причиной возникновения обиды является наше непонимание того, что люди, умышленно нас обделившие, психологически нездоровы**.

Для них главное – это самоутверждение, власть, престиж, слава, богатство, физические наслаждения и тому подобное, а не эволюция человеческой Души и Духа.

Они *не ведают, что творят*, и потому вершат несправедливость. Эти люди нуждаются в длительном мировоззренческом и психологи-

ческом лечении.

Правильное к ним отношение – это внутреннее сострадание и понимание того, что творить несправедливость они будут неизбежно до тех пор, пока не пересмотрят свои ценности и не вырастут духовно и психологически. При этом внешне Вы можете делать всё, что считаете целесообразным и даже имитировать **обиду**, если полагаете, что это принесет пользу.

Для более ясного понимания того, каким образом поступать в таких случаях, приводим следующую историю.

Бабушка приехала навестить своих трех внуков и привезла для них в качестве гостинца красивую коробку конфет. Положив коробку на сервант, она вдруг неожиданно сказала: «Ване и Пете конфеты не трогать, они – только для Вовочки».

В итоге Ваня и Петя, став зрелыми людьми, до сих пор вспоминают этот эпизод с обидой на давно ушедшую в иной мир бабушку.

Спрашивается в задаче, с какой стороны посмотреть на это событие из настоящего времени многоуважаемым Ивану и Петру, чтобы чувство обиды на бабушку, наконец, покинуло их?

Во-первых, они должны понять, что бабушка была не здорова, причём не только психологически, но и психически, поскольку, как оказалось, бабуля и в других случаях неоднократно проявляла скрытые в ней склонности к моральному садизму.

И во-вторых, поставить свечку за упокой своей бабушки и пожелать её Душе избавления от склонности к садизму.

Третьей причиной наших **обид** является **неумение принять людей такими, какие они есть**.

Эта причина касается тех случаев, когда наши заслуги не были в достаточной степени оценены окружающими людьми вовсе не потому, что они хотели умышленно нам навредить, а потому, что они просто такие есть (равнодушные, холодные, невнимательные).

В этих случаях нам следует понять, что эти люди по своей природе не способны дать нам того количества обходительности, заботы, любви и внимания, которое мы заслуживаем.

Неплохо также понять, что шансы на изменение таких людей ничтожны, и что они были, есть и будут такими, какие они есть.

Не обижаемся же мы на ворону, собаку, комара, скорпиона или быка, если они причиняют нам неприятности, поскольку понимаем, что они такие, какие есть и другими они не будут никогда.

Таким образом, мы установили, что существуют **три основные причины возникновения обиды, которые могут быть устранены тре-**

мя соответствующими подходами и надеемся, что Вы хорошо поняли вышеизложенное и готовы прямо сейчас приступать к избавлению от обиды.

Но следует заметить, что одного такого понимания на уровне сознания ещё явно недостаточно, чтобы быстро избавиться от того, что накапливалось тысячелетиями и доведено до глубокого автоматизма.

Для окончательного избавления от обиды ещё необходимо обучить ***своё бессознательное*** предложенным способам реагирования. Для этого желательно в расслабленном состоянии (лучше всего при пробуждении или засыпании) на воображаемых моделях ситуаций, вызывавших обиду, снова и снова учиться:

а) отдавать предпочтение процессу, а не результату;
б) принимать людей такими, какие они есть;
в) желать выздоровления людям, *которые не ведают, что творят*.

Только в этом случае Мы имеем все шансы сравнительно быстро распрощаться с **обидой**, что успешно удалось реализовать авторам этой книги ещё задолго до её написания.

Глава 17

МНОЖЕСТВЕННОСТЬ «Я» В ЧЕЛОВЕКЕ. ЛОЖНЫЕ И ЛОЖНО-НАПРАВЛЕННЫЕ СТРУКТУРЫ

В психологии существуют два противоположных взгляда на структурную организацию нашего «Я». Одни психологи рассматривают наше «Я» как целостное образование, другие же, наоборот, считают,что наше «Я» состоит из множества хаотичных и несогласованных между собой «я», и потому человеку следует искать пути к их интеграции (обретению целостности).

Понимая, что оба взгляда имеют право на существование (верны с некоторых позиций), мы всё же отдаём предпочтение второму взгляду, поскольку он, в отличие от первого, может послужить основанием для позитивного изменения человека.

Если предположить, что человеческое «Я» состоит из множества маленьких «я» или субличностей, то по этому поводу могут возникнуть различные вопросы.

Откуда эти «я» берутся?
Каково их возможное число?
Насколько они полезны или вредны для нашего существования?
Каковы их взаимоотношения?
Что с ними делать ? …

Попробуем ответить на некоторые из подобных вопросов.

У каждого человека, живущего на этом свете, имеется ряд тех или иных желаний, влечений, стремлений, хотений. На их реализацию мы затрачиваем определённое количество внимания, времени и энергии, питая их своими мыслями, эмоциями и воображением, формируя таким образом психические структуры, имеющие вполне реальное отражение в физиологии.

Последнее объясняется тем, что наша эмоциональная сфера связана непосредственно с химией организма. И чем больше мы уделяем внимания (пусть даже одними фантазиями) реализации определённых желаний, влечений и хотений, тем сильнее становятся соответствующие структуры.

При этом другие структуры психики могут быть подчинены, подавлены или даже уничтожены. Давно, к примеру, замечено, что если человек в своей жизни отождествил себя с какой-то одной определённой ролью, то психика этого человека становится нездоровой, ограниченной и уязвимой.

Для выяснения примерного количества субличностей в человеческой психике необходимо вначале рассмотреть причины возникновения наших желаний, влечений и хотений.

Такими причинами являются:

- ценности, установки и требования социума;
- специфика деятельности человека;
- реальные и надуманные потребности тела;
- ценности личностного Эго;
- потребности Души в красоте, служении и сопричастности;
- устремления Духа;
- потребности жизнедеятельности психических функций;

Количество возможных потребностей и ценностей, как в своё время подсчитал С. Райс, доходит до миллиарда. Это и есть возможное количество субличностей в психике человека. Однако не пугайтесь, далеко не все эти маленькие «я» получают жизнь в отдельно взятом человеке. У разных людей доминирует свой индивидуальный и сравнительно небольшой набор этих «я».

Каковы взаимоотношения между субличностями в человеке?

Они такие же как и взаимоотношения между людьми. А это значит, что «я» между собой могут дружить и сотрудничать, объединяться в одно целое, подавлять и подчинять друг друга, сражаться, конфликтовать между собой и так далее. К примеру, большинство из нас практически ежедневно становятся свидетелями борьбы и конфликта некоторых «я» между собой. *Любитель покушать* может сражаться с *желающим похудеть* или с *борцом за здоровье*, *торопыжка* с *основательным*, *любитель развлекаться* с *желающим учиться*, *трудолюбивый* с *ленивым*, *взрослый* с *внутренним ребёнком* и тому подобное. В целом, картину взаимоотношения множества различных «я» между собой можно описать как некий базар, на котором всё может произойти, включая убийство.

– Что мы должны предпринять для наведения порядка в нашем внутреннем мире? Может быть достаточно сформировать такое «Я», как Хозяин (Свидетель) деятельности психических функций, и тогда всё само собой станет на свои места?

– Отчасти верно. Но формирование одного лишь Свидетеля для наведения порядка недостаточно.

– Почему?

– Потому что, во-первых, Хозяин должен быть мудрым, то есть служить принципу созидания и, во-вторых, все многочисленные «я» также должны, как минимум, служить этому принципу. В противном случае те «я», которые имеют иную направленность, будут всячески сопротивляться хозяйскому повелению, ускользать от его внимания и даже действо-

вать в тайне от него. Что касается тех «я» в человеке, которые желают служить Духу Жизни (принципу созидания), но результаты этого служения у них не всегда получаются положительными, то они, прежде всего, нуждаются в соответственном обучении.

Возьмём, к примеру, такое достаточно часто встречающееся «я» как «*Сострадательный идиот*». Для того чтобы перестать быть идиотом, «*Сострадательному*» нужно понять и усвоить как минимум следующее:

А). Результатом нашего сострадания должен быть психологический рост того, кому мы сострадаем.

Б). Сострадание, которое приводит к потаканию в человеке «*Дракончика самоутверждения*» (престиж, власть, слава, превосходство), «*Свиньи прохлаждения и удовольствий*», «*Куркуля-накопителя*». «*Холопа- прислужника*», «*Ах, какая она несчастная*» и тому подобное, наказуемо и является преступлением против Духа Жизни.

В). Истинное сострадание (в зависимости от ситуации) может принимать самые различные формы: быть кнутом или пряником, провокацией или хитрым трюком, безучастием или мудрым советом.

Значительно больше приходиться решать проблем с теми «я», которые не следуют принципу созидания, а служат своим собственным «идеалам». Ищут власти ради самой Власти, боготворят порядок ради самого Порядка, гоняются за наслаждениями ради самих Наслаждений, хотят свободы ради самой Свободы, накапливают ради Накопительства. В этом случае степень трудности работы с подобными «я» будет зависеть от того, насколько далеко они зашли в поисках своего счастья.

На первой стадии ухода от целостности, когда «я» хочет, к примеру, власти, но ещё не вкусило сладости её плодов, у человека есть все шансы самостоятельно справиться с ложной направленностью «я», подобного человеку, любящему выпить, но ещё не ставшему пьяницей или алкоголиком.

«Я», которые находятся на первой стадии заболевания, мы называем **ложно направленными психическими структурами**, намекая на то, что для их выздоровления достаточно изменить их направленность.

На второй стадии заболевания «я» уже вкусило плоды власти и начинает упиваться властью. Многие другие «я» уже подчинены или подавлены, а сам человек всё больше становится пьяницей власти. В этой стадии человеку уже трудно справиться самостоятельно с этим ослеплённым «я», ему требуется квалифицированная посторонняя помощь. Структуру психики, находящейся на второй стадии заболевания, мы называем **ложной структурой**, так как проблемой стало не только выбранное направление, но и всё более поглощающее человека доминирующее «я».

На третьей стадии заболевания человеческое существо полностью

поглощено властвующим «Я». Человек становится одержимым властью (наркоманом власти) и часто не ведает, что творит (Иван Грозный, Пётр первый, Иосиф Сталин). За него многие поступки совершает всевластвующее «Я». Такого рода структуру психики мы называем **злокачественной.** Шансы на её выздоровление становятся ничтожными, и даже группа святых людей не всегда способна отмолить подобного человека.

Мы уверены, что Вы еще не находитесь на последней стадии и способны самостоятельно возвратить свои заблудшие «я» к целостности.

- *С чего лучше всего начинать*?

- А начинать нужно с обнаружения доминирующих в Вашей психике «я». Осознать то или иное доминирующее в Вашей жизни «я» легче всего, отследив по какому поводу и на что Вы чаще всего эмоционально реагируете (расстраиваетесь, радуетесь, злитесь и т.д.), о чём Вы более всего думаете, воображаете и на какую тему фантазируете. Помните, что почти за каждой Вашей эмоциональной реакцией, мыслью или фантазией кроется та или иная ценность (а значит «я»), которую эти психофункции обслуживают. После того, как Вами осознаны Ваши доминирующие «я», им желательно дать соответствующее название. Это создаст между Вами и этими «я» необходимую для преобразований дистанцию.

Для облегчения составления Вами такого рода личного списка мы предлагаем Вам наш шуточный список сравнительно часто встречающихся в человеке «я».

Обидчивый сверхидиот
Ревнивый кретин
Скучающий пень
Влюблённый в похвалу
Зажимистый куркуль
Расстроенная гармошка
Самоутверждающийся лось
Сострадательный идиот
Разгневанный цербер
Вечно виноватый идиот
Перепуганный
Торопыжка-скороспелка
Холопское отродье
Любитель покушать
Недовольный пузырь
Лодырь по гороскопу

Стеснительный полуидиот
Борец за справедливость
Ах, какая я несчастная!
Вечно сражающийся петушок
Великий учитель
Раздраженный хрен
Разгневанный цербер
Помешанный на порядке
Эмоциональная бомба
Наркоман труда
Жаждущий отмщения
Насильник добром
Свинья прохлаждения и удовольствия
Мягкотелый орёл (никак не может начать великие дела)

А теперь возьмите из предложенного списка то, что Вам подходит, добавьте то, чего в этом списке нет и Ваш личный список готов.

Нашим списком Вы также можете воспользоваться для применения следующей, эффективно очищающей от заморочек, психотехнологии.

Группе Ваших единомышленников или Вашей группе психологического тренинга (желательно во время какого-либо торжества, вечеринки или просто обеда) предложите вступить в некое «особое» общество психологического совершенствования. При этом объявите, что вступить в это общество непросто, поскольку для этого необходимо обладать определённым количеством достоинств. Далее объявите, что список необходимых достоинств у Вас есть, и тот, кто хочет узнать, достаточно ли у него этих достоинств, может познакомиться со списком, но при условии, что после ознакомления он должен встать и во всеуслышание зачитать те достоинства из списка, которыми он, по его мнению, обладает. Далее отдаёте самому заинтересованному список великих достоинств, который на самом деле является списком проблемных «я». Уже в самом начале ознакомления со списком заинтересованному человеку становится понятно, что его поймали на розыгрыш, но договор есть договор, и он после ознакомления должен встать и провозгласить всем свои «достоинства». Во время зачитывания достоинств присутствующие обычно начинают смеяться и включаться в игру. Затем, чтобы не было первому выступающему обидно, предлагается всем присутствующим, познакомившись со списком, провозгласить свои достоинства (обычно, за редким исключением, все соглашаются). Игра при этом несколько усложняется. Следующий выступающий уже должен после ознакомления со списком, встать и сказать, кто он такой (Сидоров, Петров, Петухов) и объявить, что он

(она) хотел бы вступить в общество «усовершенствования идиотов», и для этого у него есть все необходимые основания. Далее он (она), не торопясь, зачитывает свои «достоинства». Все окружающие в это время активно поддерживают выступающего, восхищаются и восторгаются его «достоинствами». После выступления окружающие дают советы по усовершенствованию «достоинств» и поднимают бокалы за дальнейшие успехи на этом поприще. Если группа небольшая, то в конце каждого выступления можно провести церемониал вступления в «общество» с присвоением званий типа «круглый идиот», «многогранный идиот», «абсолютный идиот», сострадательный куркуль (сострадаю, но не отдам) и тому подобное.

Кроме предложенной нами психотехники Вы также можете воспользоваться психотехнологией преобразования субличностей (доминирующих «я» в человеке), разработанной основателем психосинтеза Р. Ассаджиоли. В краткой форме приводим её описание.

Примите удобное положение тела, закройте глаза и расслабьтесь. Далее проведите небольшую разминку своему воображению. Представьте по очереди цвета, некоторые по выбору звуки и ощущения. После разминки представьте себе, что Вы прогуливаетесь в лесу. Выходите на опушку, видите перед собой дом. Чувствуете, что с этим домом у Вас близкое родство. Подходите поближе и слышите доносящиеся из дома шум, ругань, хохот. Заглядываете в окно и видите там массу народа, который своей деятельностью и создаёт весь этот шум. Подходите к двери, а из двери к Вам навстречу выходит одна (или один) из проживающих в этом доме. Вы знакомитесь с ней (с ним). Она (он) сообщает Вам, кто она, а также то, что она часть Вас и что желает Вам всяческого добра, несмотря на то, что Вы относитесь к ней отрицательно. Затем Вы расспрашиваете, в чём заключается это добро. Благодарите эту персону и приглашаете её прогуляться вверх по горе. Далее идёте с ней в гору всё выше и выше, преодолевая разные препятствия. Наконец, Вы с ней восходите на вершину, на которой Вас ожидает некто (а иногда и нечто) бесконечно мудрый. Вы приветствуете мудреца и говорите ему, что Вы, наконец, привели к нему того, с кем он давно хотел побеседовать. Далее оставляете их наедине, а сами спускаетесь вниз, ожидая возвращения персоны. Через некоторое время Вы видите возвращающуюся в дом внешне и внутренне преображённую персону.

При всех очевидных удобствах применения этой психотехники, она, к сожалению, имеет весьма ограниченное применение. Ею могут воспользоваться только лишь люди, имеющие развитое воображение и способность мысленно общаться с образами.

Приведенные психотехники стратегических задач психологического

роста не решают. Они лишь способствуют, ускоряют или облегчают их решение.

Начинать нужно, прежде всего, с переориентации имеющихся в Вашем списке «я» с второстепенных и преходящих ценностей на фундаментальные и непреходящие. Как это делается с некоторыми «я», порожденными искажённой деятельностью эмоциональной сферы (обидчивый сверхидиот, вечно виноваый идиот, разгневанный цербер, стеснительный полуидиот, перепуганный и тому подобное), мы подробно описали в соответствующих главах. Что касается остального количества возможных «я» в человеке, то всё, что мы можем сделать – это описать план переориентации некоторых, наиболее часто встречающихся «я». С теми же «я», которые мы оставим без внимания, читателю придется поработать самостоятельно, используя в качестве шаблона приведенные нами примеры.

Самой существенной и наиболее часто встречающейся фигурой из возможных «я», с нашей точки зрения, является «**Свинья прохлаждения и удовольствия**». Качественной переориентации этого «я» достаточно, чтобы человек решил все свои психологические проблемы или, другими словами, стал просветлённым. Все остальные имеющиеся в наличии у человека «я» постепенно будут интегрироваться в единую команду, и тогда сама по себе отпадет необходимость в проработке этих «я». Чтобы выяснить, почему это возможно (одним ударом и сразу всех зайцев), познакомимся с данной фигурой поближе.

Главная цель **«Свиньи прохлаждения и удовольствия»** – это получение от жизни как можно больше удовольствий, наслаждений, блаженства и т. д., то есть положительных эмоциональных и телесных состояний. Ввиду того, что без эмоциональной психофункции, как мы указывали ранее, существование живых систем невозможно, **«свинюшка»** всегда, подобно тени, сопровождает наши «я», какие бы они ни были. Те «я», которые наша **«свинюшка»** поддерживает (то есть, когда в рамках направленности этих «я» мы действуем с удовольствием, интересом, азартом, любовью), растут и крепнут. Те же «я», которые остаются без эмоциональной поддержки, угасают или влекут жалкое существование. Исходя из этого, мы можем себе задать вопрос, *а что если нашу* **«свинюшку»** *обучить получать удовольствие от таких ценностей нашего Высшего «Я» как учёба, тренировка, познание, реализация неуязвимых ценностей, созидательный труд, а к тому, от чего мы обычно получаем удовольствие, научить её относиться индифферентно?*

Ответ, надеемся, ясен.

Те «я», которые являются составляющими Высшего «Я», окрепнут и станут во главу угла нашей жизни, а все остальные «я» ослабнут и, как минимум, потеряют ведущие позиции. Просветление (идеальное психо-

логическое здоровье) в таком случае со временем непременно станет нашей реальностью.

Хотелось бы отметить, что **«свинюшка»,** корни которой лежат в великой энергии «Любви», необычайно сильна, а в том случае, когда она служит только своей собственной цели – удовольствие ради удовольствия – ещё и весьма разрушительна.

Так, к примеру, крыса, которой учёные дали возможность раздражать расположенные в её мозгу центры удовольствия простым нажатием на специальную педаль, делает это непрерывно до полного истощения организма. Всемогущие инстинкты самосохранения и размножения оказываются при этом безнадёжно подавленными. В подобную ситуацию попадают наркоманы, алкоголики и обжоры. Только воздействие на центры удовольствия в указанных случаях осуществляется химическим путём. Избавиться от этих пагубных привычек весьма не просто. Доминирующую роль **«свинюшка»** играет также в образовании и поддержке всех видов человеческого фанатизма и пристрастия, таких как упоение властью и славой, стрессофилия, сексофилия, эндорфиновая привязанность к объекту, мания накопительства и коллекционирования. Поэтому перепрограммирование **«свинюшки»**, для оздоровления всех составляющих нашего существа (личности, тела, души и духа) считаем делом первейшей необходимости.

Однако легко сказать, но не так просто сделать то, что касается **«свинюшки»**.

Но, тем не менее, попытка не пытка и возможно лично для Вас перепрограммирование **«свинюшки»** окажется не столь сложным.

Приводим наши рекомендации по преображению **«свинюшки»**.

Окружающая Вас атмосфера во время Ваших *попыток*, по возможности, должна быть комфортна и эстетически приятна на вид, звуки и запахи.

То, что Вы будете делать, по возможности, делайте качественно и красиво. При этом блокируйте импульсы **«торопыжки»** (быстрее) и жажду **«куркуля- накопителя»** (побольше).

Во время Ваших усилий (труд, тренировка, учёба и т. п.) нащупайте и соблюдайте свой индивидуально-комфортный темп деятельности.

Установите свой собственный комфортный ритм смены труда и отдыха. Вначале пусть это будет пять минут труда и десять отдыха.

Нагрузку увеличивайте (по мере адаптации) очень постепенно. Ритм смены труда и отдыха также соответственно будет меняться.

Во время совершаемых усилий посвящайте их Духу Жизни (сохранению и развитию жизни). Постарайтесь при этом ощущать, что постепенно Вы становитесь инструментом Духа Жизни и его материальным воплощением.

Таким образом Вы подключитесь к высшим энергиям и эффект от Ваших усилий многократно возрастёт.

Каждый день (желательно при засыпании и пробуждении) воображайте, что Вы уже от Ваших созидательных усилий получаете истинное наслаждение, а к той Вашей деятельности, которая не связана с сохранением и развитием жизни, Вы уже научились относиться индифферентно.

Чаще включайте физиологические механизмы положительных эмоциональных состояний: улыбку во время совершаемых усилий, а также прыжки на носках, пение и танец во время восстановительных пауз. Награждайте себя за проделанный комплекс усилий чем-то, к примеру, вкусненьким, любимой музыкой, фильмом и т. д. (кому что), даже если они не дают ощутимого результата. Неплохо также попросить близких хвалить и поощрять Вас за факт совершенных усилий, а не за результаты, как это обычно делается.

Всеми возможными путями заинтересуйте **«свинюшку»** тем, что Вы вынуждены делать.

Вот два примера.

1. Если Вам не нравится делать повседневную рутинную либо какую-то монотонную или бессмысленную для Вашей личности работу, придайте ей смысл для того, чтобы научиться принимать её без сопротивления и раздражения. Отнеситесь к ней как необходимому фону или полезному препятствию, преодолевая которое вы будете практиковать такие Великие вещи как Присутствие, Самонаблюдение, Шикантазу (см. «Неуязвимые ценности») и т. д. Расширьте горизонты повседневности : «сегодня я навожу порядок на кухне, завтра я буду наводить порядок в Галактике».

2. Каждому из нас приходится в своей жизни много времени тратить на учёбу и приобретение знаний, которые никогда нам не пригодятся. Разумеется, из-за отсутствия должной мотивации такая учёба удовлетворения не приносит. С другой стороны, такого рода учёбу можно рассматривать как в высшей степени полезное занятие, позволяющее овладеть искусством эффективного обучения. К тому же следует помнить, что всякая учёба способствует развитию необходимых для личности и духа психических функций и их элементов, таких как внимание, память, мышление, воображение.

Для увеличения интереса к процессу обучения желательно почаще подключать свои творческие и исследовательские «я». Попробовать на себе, скажем, все известные способы запоминания материала и придумать свои собственные. Изобрести свою систему классификации. Покритиковать то, что казалось бы незыблемо. Поучиться подключать к процессу учёбы как можно больше психических функций (двигательно–моторную, эмоции, воображение), а также различные виды памяти.

Реализовывать на практике приведенный нами список необходимо, разумеется, не вечно, а лишь до тех пор, пока **«свинюшка»** не преобразится в **«реактор восхождения».** После этого превращения надобность в подобных практиках отпадет.

А теперь давайте рассмотрим те наши субличности («я»), которые полностью зависят от состояния нашей героини **«свинюшки».**

Начнём с «**лодыря по гороскопу**». Подавляющее число людей полагает, что проблема лени связана с отсутствием у человека достаточного количества силы воли. Но это, на наш взгляд, существенное психологическое заблуждение. Дело в том, что большинство так называемых ленивых людей (особенно это касается детей) иногда проявляют образцовый энтузиазм к занятиям, которые им интересны. Такие люди в основном идут по жизни на поводу своей упитанной **«свинюшки».** Разумеется, их **«свинюшка»** отчаянно сопротивляется всему тому, что ей не нравится. Подавить силой воли эту «**свинюшку**» для нашего психического и физического здоровья – дело небезопасное. В конце концов, всё, что нам не приносит удовлетворения (при ослаблении контроля), однажды с силой отрыгнётся. Этого, к сожалению, не понимают люди с доминирующей субличностью под названием «**насильник добром**».

– *А что же нам делать*, – спросите Вы, *с* **«лодырем по гороскопу»**?

– Всё очень просто. Проведите качественное перепрограммирование **«свинюшки»** и лень исчезнет из Вашей жизни так, как будто её никогда и не было.

Следующие две тесно связанные со **«свинюшкой»** фигуры – это «**мягкотелый орёл**» и «**скучающий пень**».

«**Мягкотелый орёл**» – это тот орёл, который знает, что может летать высоко. Он также знает, как это делается, но никак не может начать это делать. Как Вы думаете, почему он не может начать свои великие дела и свершения? Верно подумали! Ему мешает его сопротивляющаяся «**свинюшка**». Её интересы и забавы лежат в другой плоскости. Что нужно делать «**мягкотелому орлу**», чтобы начать летать? Ответ, надеемся, Вам ясен, как белый день.

«**Скучающий пень**». Если такое «я» в Вашем существе иногда проявляется, то это значит, что есть отрезки жизни, которые Вы проживаете тупо и бессмысленно. С нашей точки зрения скука – это предупреждение Духа, а депрессия – его наказание за моменты бездарно проживаемой жизни. Потакание такому отношению к жизни может привести к появлению злокачественных депрессивных состояний. Лечебное средство в

этом случае единственное – надо любой ценой возвратить способность к самосовершенствованию. Главным препятствием применения этого средства в большинстве случаев является всё та же **«свинюшка»**. Поэтому начинать нужно с переработки нашей **«свинюшки»**, а не с её подавления посредством воли, как это обычно делается. Другой причиной появления скуки является потеря интереса (бессмысленность, монотонность) вашей **«свинюшки»** к выполняемому делу. В этом случае придется хорошенько проработать предлагаемую нами рекомендацию преображения **«свинюшки».**

Следующая фигура принадлежит к тем редким фигурам, преображению которой вовсе не препятствует **«свинюшка»** – это «**наркоман труда**» У наркомана труда уже в изобилии есть то, чего нет у большинства людей, это способность непрестанно прилагать усилия в определённом направлении. Его **«свинюшка»** уже преображена, и постоянные усилия ей доставляют удовлетворение. Проблемной эта фигура является потому, что труд обычно используется ею в качестве бегства от своих психологических проблем взаимоотношения с жизнью и самим собой. Всё, что нужно сделать **«наркоману труда»**, это начать прилагать усилия не только в избранном виде деятельности, но и в направлении своего психологического оздоровления и роста. И тогда **«наркоман труда»** будет преображен в такую необходимую для «Духа жизни» фигуру как **«трудолюбивый»**.

А теперь Вашему вниманию предлагаем несколько часто встречающихся субличностей, которые, хотя и зависят от **«свинюшки»**, но не являются её близкими родственниками.

«**Куркуль накопления**». Эта фигура рождается из великого первоэлемента «***Сохранение***», и потому она чрезвычайно сильна и имеется в наличии практически у всех людей. Преображение **«Куркуля-накопителя»** из негативной субличности в позитивную может, как и в случае со **«свинюшкой»**, разрешить большинство наших психологических проблем. Преодолеть наши накопительские инстинкты посредством силы воли, как показывает опыт, дело бесперспективное. Это хуже, чем щёлкать пустые орехи. С **«куркулём накопления»,** с нашей точки зрения, бороться не следует. Всё, что надо сделать, это переориентировать своего **«накопителя»** с накопления одних ценностей на другие. Если раньше Вы накапливали (и от этого получали свинячье удовольствие) деньги и материальные средства, продвижение по служебной лестнице, количество Вашей значимости в обществе, вещи, марки, успехи (свои, своих близких, Ваших кумиров, Вашей любимой команды), количество полу-

чаемых от жизни удовольствий, то теперь Вы будете накапливать сострадание к тем, *кто не ведает, что творит*, принятие того, что нельзя изменить, неуязвимые ценности, количество Вашей работоспособности, здоровье (другими словами, ценности, лежащие в основе предлагаемой нами «витапсихологии»).

Перепрограммирование по накоплению ценностей необходимо проводить каждый день (желательно перед сном и при пробуждении).

И обязательно заведите **дневник новых накоплений**. Заносите ежедневно туда свои духовные накопления и смакуйте их. Всего пару недель небольших усилий и идеальное психологическое здоровье Вам гарантировано.

«Дракончик самоутверждения» является нездоровым воплощением в человеческой психике первоэлемента ***«Обособление» с*** множеством форм и оттенков и в зависимости от конкретного проявления имеет различные названия: Эгоист, Нарцисс, Влюблённый в похвалу, Завоеватель, Жаждущий власти (славы, престижа) и тому подобное. О силе и могуществе этой фигуры говорить не приходится. Надеемся, всем известно как трудно преодолеть свою гордыню, жажду превосходства, амбиции. Как и в случае с **«Куркулём»**, бороться с **«Дракончиком»** посредством силы воли считаем делом малоперспективным. Для преображения **«Дракончика»** в **«Неповторимую индивидуальность»** его следует переориентировать по системе засыпание-пробуждение с внешних ценностей на внутренние, независимые от людей.

То есть, если Вы хотите завоеваний и власти, то овладевайте своими психическими пространствами, непокорным умом и становитесь мудрым хозяином самого себя.

Если Вы хотите самоутвердиться, то самоутверждайтесь в реализации самонаблюдения и присутствия, приобретении непоколебимого спокойствия, развитии психических функций.

Если Вы жаждите похвалы, то принимайте её только от тех мудрых людей, которые хвалят Вас не за результат, а за прилагаемые усилия.

Если Вы жаждите славы, почёта и престижа, то попытайтесь достичь всего этого в мире ищущих духовной реализации существ.

«**Холопское отродье**». Это «я» в большей или меньшей мере присутствует у каждого человека, поскольку каждый из нас принимает участие (физическое, материальное, социальное, интеллектуальное, эмоциональное) в жизни своих родственников, друзей, соратников, той или иной организации, команды, нации, страны, планеты. И если эти родственники, друзья, структуры и т. д., которым мы служим, следуют не ценностям

«Духа Жизни», а ложным или ложно направленным структурам, то мы автоматически совершаем преступление против Духа Жизни (Бога) и заслуживаем соответствующего наказания. В нашей практике неоднократно встречались родители, которые жили для детей, интересы которых далеки от того, чтобы постоянно учиться, тренироваться, овладевать новыми навыками. В итоге судьба таких родителей часто складывалась весьма печально. В лучшем случае дети вырастали большими свиньями, которым «всё дай и дай и никакой от них благодарности».

– Что же необходимо делать, чтобы наш **«холоп-прислужник»** *преобразился в служителя Духа Жизни*?

– Для этого не обязательно осуществлять какое-то особое перепрограммирование, достаточно просто понять, что служить нужно не кому-либо или чему-либо, а Духу Жизни и его ценностям.

«**Жаждущий отмщения**». Эта фигура является порождением одного из 16 наиболее часто встречающихся (согласно исследованиям С. Райса) желаний человека. По мнению Райса, если жажда отмщения не удовлетворена, человек не может чувствовать себя счастливым. Согласно нашим наблюдениям, мстительные люди проявляют свою мстительность даже в мелочах и питают особое пристрастие к фильмам с тематикой справедливого отмщения.

– Что нам нужно делать, чтобы избавиться от мстительности?

– Лекарство в этом случае единственное – сострадание к тем, *кто не ведает что творит*, то есть пожелание объекту своей неприязни разумения, мудрости и обретения психологического здоровья. Причём это лекарство следует принимать достаточно длительное время и не только перед засыпанием и при пробуждении, но каждый раз, когда появляется желание отмщения. Берите пример с Иисуса Назарянина, Серафима Саровского, Николая Чарнецкого и других святых, которые при самом жестоком с ними обращении ни на секунду не озлоблялись на своих мучителей и непрестанно за них молились.

Очень эффективно, на наш взгляд, во время просмотра фильмов с тематикой отмщения практиковать сострадание к тем, *кто не ведает, что творит*. При этом желательно почувствовать, насколько страдают души тех, кто проявляет жестокость, и насколько эти души нуждаются в лечении и помощи. Большая эффективность такой практики заключается в том, что в сравнительно короткие промежутки времени вы проживаете то, на что в реальной жизни иногда уходят годы. А для перепрограммиро-

вания нашего мозга, согласно исследованиям Н.Л.П., нет существенной разницы между реальным или воображаемым событием.

Надеемся, что из изложенного выше вполне понятно, что означает сострадание к тем, *кто не ведает, что творит,* и Вы готовы заняться этой практикой. Только при этом не забывайте, что сострадание иногда заключается в наказании того, кто творит злодеяние, так как это является единственным способом дать хоть какое-то разумение злоумышленнику.

«**Борец за справедливость**». Эта фигура является достаточно сильной у тех, кто справедливость считает одной из самых больших ценностей жизни. И действительно, если бы справедливость на планете повсеместно восторжествовала, то давно исчезли бы границы, тюрьмы, в мире царствовал бы коммунизм. Но этого, к сожалению, не происходит, как бы мы не сражались за справедливость.

– *Почему*?

– Потому что достичь справедливости призывами людей к совести или ужесточением системы наказаний невозможно. До тех пор, пока главными ценностями жизни человека будут власть и превосходство, деньги и материальные ценности, ничегонеделание, физическое наслаждение и тому подобное, никакая система наказаний не сделает человека справедливым. Стоит только слегка ослабить контроль, как готовность человека творить несправедливость тут же материализуется.

– *Что же делать с нашим* **«борцом за справедливость»***?*

– Никакого перепрограммирования в данном случае не нужно.

«Борцу за справедливость» необходимо лишь понять, что достичь повсеместной справедливости посредством борьбы за неё невозможно. Единственный путь достижения справедливости – смещение акцентов в сознании человека с ценностей преходящих и второстепенных на ведущие ценности Духа Жизни. Всё, что может сделать **«борец за справедливость»** для достижения желаемого результата –это переквалифицироваться на **«воспитателя человечества»**, но при этом желательно не угодить в ловушку **«великого учителя».**

«Великому учителю» для того, чтобы потерять ярлык **«великий»,** необходимо подчинить жажду **«учительствовать»** принципу «**Плодотворности**». А это значит, что нужно научиться соизмерять кому, когда и в каких количествах следует давать свои поучающие наставления. К тому же, желательно позаботиться о качестве своих советов и рекомендаций, а для этого нужно учиться, учиться и ещё раз учиться. Если эти условия соблюдены, то **«великий учитель»** превращается в простого **уважаемого учителя**.

«**Ревнивый кретин**». Избавиться от ревности, как известно, очень даже не просто. Происходит это потому, что в переживании человеческой ревности обычно участвуют сразу несколько субличностей. Это, к примеру, **обидчивый**, **оскорбленный**, **законник**, **порядочный**, **чистоплотный**, **нуждающийся**, **собственник**, **властный** и избавиться от ревности – это значит избавиться от тирании перечисленной компании.

Согласитесь, что это действительно задача не из лёгких. Но задачу, оказывается, можно значительно облегчить, если не бороться с переживанием ревности в целом, а попытаться обезоружить порождающие ревность корневые субличности.

Для установления корневых субличностей обратимся к опыту переживания ревности у детей (чем меньше ребёнок, тем лучше). У детей мы имеем шанс наблюдать переживание ревности в чистом виде, поскольку у них многие субличности, которые участвуют в переживании ревности у взрослого, ещё не сформированы.

Рассмотрим, к примеру, механизм возникновения ревности у ребёнка по отношению к матери – вдове, у которой появился мужчина.

Мама для ребёнка – это 90 % Вселенной, в которой он во многих смыслах тотально нуждается. Разумеется, ребенок не желает делиться с чужим для него мужчиной своей самой дорогой собственностью, и потому он всеми доступными для него средствами будет за свою собственность бороться. Весь комплекс переживаний нежелания делиться своей матерью ещё с кем-то и будет называться ревностью в чистом виде.

Таким образом, чем больше мы нуждаемся в предмете своего обожания и чем больше считаем этот предмет своей собственностью, тем больше мы будем его ревновать. Отсюда вывод напрашивается сам по себе.

Чем меньше в душе мы будем собственниками и чем меньше мы будем нуждаться в ком-то или в чём-то, тем больше мы будем свободны от ревности.

А как возможно осуществить это, читайте в предыдущих главах.

Глава 18

ВОПРОСЫ КАРМЫ С ПОЗИЦИЙ ВИТАПСИХОЛОГИИ

В последнее время многие люди проявляют особый интерес к вопросам кармы. В основном внимание приковано к экстрасенсорным исследованиям С. Н. Лазарева, В. Зеланда, М. Джошуа, В. Гоча, Свияша и др. Но там, где внимание наше, там Душа и Дух наш! А это значит, что в этих работах есть что-то для нас интересное, свежее и неожиданное. Выводы авторов по исследованию кармы расширяют наше сознание и дают надежду на счастливое исцеление тела и души.

Однако, если затронутые авторами вопросы не получат полного разрешения в вашем сознании, то рано или поздно *одни мировоззренческие болезни сменятся на другие* и возникнут новые психофизические проблемы. Другими словами, то, что сегодня является созидательным, завтра станет разрушительным, лекарство может оказаться ядом или, согласно китайским премудростям, рано или поздно «Ян» перейдет в «Инь».

Чтобы такого не произошло, давайте попытаемся посмотреть на категорию кармы несколько глубже обычного. Для этого обратимся к психотерапии новой волны, где психотерапевты обходятся без медиков и экстрасенсов. А успехи у них есть. И немалые. Достаточно легко, к примеру, излечиваются аллергия, заикание, кожные заболевания, расстройства половой сферы. Есть случаи излечения рака, СПИДа, белокровия. На наш взгляд, успехи данного оздоровительного направления связаны как раз с более глубоким проникновением в законы кармы, чем это обычно происходит в экстрасенсорике.

Но, к сожалению, специалисты по нейролингвистическому программированию и аналитической психологии о карме предпочитают помалкивать. Их мало интересует истина в чистом виде, а скорее та технология и мировоззрение, которое расширяет сознание и способствует оздоровлению в данном конкретном случае и в данный момент времени (что в философии именуют моментной истиной). Но всему свое время. Пришла пора им поразмыслить и о карме.

Прежде чем заняться исследованием путей избавления от кармы и ее последствий, давайте договоримся, что мы будем понимать под термином «карма».

Как нам известно, однозначного перевода на русский язык термина «карма»» нет, но трехзначный – возможен. Его мы и приводим ниже.

1. Карма – ***это воздаяние или возмездие за прошлые поступки, действия, мысли или психологические реакции. Результатом ответного действия кармы являются наши переживания в форме тяжести и страдания.***

2. Карма – ***это жестко предопределенная Судьба, Рок или Закон, от которого ноги не унесешь. В итоге мы ощущаем свинцовую тяжесть.***

3. Карма – ***это Долг или взятые на себя долговые обязательства перед родом, семьей, обществом и т.д. А долг – ноша не из лёгких***.

Все три определения кармы указывают на то, что следствием отрицательного действия кармы является переживание той или иной тяжести (Судьбы, обстоятельств, болезни).

– Есть ли у нас шанс ослабить давление кармы и почувствовать облегчение, а может быть и совсем освободиться от ее тяжести?

Давайте попробуем обсудить этот вопрос, исходя из понимания трех приведенных определений кармы.

Прежде всего, остановимся на определении кармы как на законе воздаяния, когда результатом его действия являются психологические страдания. *План освобождения от давления кармы в этом случае прост* – **не убегая от внешних обстоятельств (то есть от действия кармы), необходимо прекратить болезненное реагирование на эти самые обстоятельства.**

– Как же это возможно осуществить?

На эту тему разработано большое число реально действующих методик, позволяющих ослабить, а то и совсем избавиться от этих страданий. В саногенном мышлении, когнитивной психологии и логотерапии предлагается путь последовательного интеллектуального постижения таких психологических реакций как обида, стыд, вина, страх, агрессия, депрессия с неизбежным разотождествлением с ними, а в идеале и полным от них освобождением.

Последователи Д. Кришнамурти, Ошо Раджниша, а также некоторых школ Дзен и Суфизма предлагают познать психологические страдания чувством, тотально проживая их без подавления или выплёскивания вовне. Такой же подход мы можем обнаружить и в Ребефинге, где отрицательные переживания принимаются как благое, но горькое лекарство.

Во многих психотехниках предлагается путь освобождения от психологических страданий посредством развития инструмента созерцания (осознавания) без интеллектуальных спекуляций на тему: «Да когда это, наконец, кончится?». Такой подход мы можем встретить в Психосинтезе, Гештальттерапии и некоторых буддийских школах психотрансформации.

Но быть освобожденным, к примеру, от агрессивных эмоций не значит, вообще их не иметь, а означает быть их хозяином, когда подобные эмоции превращаются из поработителя в друга и союзника. Следует за-

метить, что именно такой взгляд на идею освобождения приносит эффективные результаты в Н.Л.П.

Человек, достигший высокого уровня освобождения от психологического страдания, любую психологическую неприятность (унижение, утрата, угроза) воспринимает как не имеющее большого значения колебание воздуха.

Остается существенным только физическое страдание. Но и тут имеются многочисленные пути к освобождению. В малом масштабе один из этих путей предлагается в виде аутотренинга и самогипноза, когда мы по желанию не чувствуем боли, этого главного козыря физических страданий. Путь «мазохиста» также показывает возможность такого освобождения, хотя в полном смысле этот путь нельзя назвать освобождающим, поскольку существует привязка к боли как источнику наслаждения.

Рассмотрим теперь определение кармы как Судьбы или Рока, то есть строго предопределенного закона причины-следствия. С позиции Иудаизма такое жесткое предопределение есть не что иное, как проявление Любви Сущего к человеку. То есть, это – цепи, которые дают исправление, очищение и освобождение (Тиккун), при условии, что они, в конце концов, приняты человеком с благодарностью. Заметим, что принцип «*принятия и благодарения*» ударов Судьбы приносит прекрасные результаты при снятии биографических, перинатальных и трансперсональных травм. Однако полное согласие с Судьбой таит в себе и свои проблемы.

Принятием и благодарением мы уходим от кармы Рока, но зато попадаем под карму Духа, цель которой – Свобода для Созидания. Поэтому после безоговорочного принятия «ниспосланного» Судьбой нам нужно «взять меч и освободиться от рабства, даже если ценой этому освобождению станет жизнь». Другими словами, прорабатывая блоки рабства и тирании, мы сначала принимаем их с благодарностью, а затем отбрасываем за ненадобностью. В этом случае не только карма Рока, но и карма Духа покидает нас, поскольку мы научились творческому подходу - по необходимости быть не только предельно мягкими как шелк, но и твердыми как алмаз.

Само по себе предельно жесткое определение кармы как неизбежного закона причины и следствия таит в себе так называемую в Н.Л.П. «*ловушку ограничивающего убеждения*».

В ментальном плане такую ловушку называют «*ловушкой одномерного мышления*».

Попав в эту ловушку, мы утверждаем, что все в мире закономерно и ничего, дескать, случайного быть не может. На самом деле, жизнь, на наш взгляд, многомерна, а не линейно-одномерна. Еще Э. Кант нашел,

что если верна теза, то обязательно верна и антитеза. Гегель развил это положение, показывая, какие отношения появляются между тезой и антитезой в реальной жизни. Но можно пойти дальше и увидеть, что на каждое утверждение можно посмотреть с 10 противоречивых точек зрения.

Другими словами, если мир закономерен и это верно, то будет верно и то, что он случаен. Хотя в точности невозможно выразить, закономерен он или случаен.

С точки зрения Н.Л.П. все, что высказывается в окончательной форме, является причиной психологических, физических и энергических проблем.

Многие считают причиной своих недугов насланные на них порчи, сглазы, вампиризм. На самом деле это – реакция Мирового Духа на нашу ограниченность. Он отрезвляюще реагирует на нашу однобокость, блокирует этот перекос, подсылая нам вампиров, энергетических агрессоров и тому подобное, другими словами, самого себя, ибо никого, кроме Бога, на свете нет. Все есть Он, Он и Он.

Небезынтересно будет отметить, что ограничивающими (одномерными) убеждениями переполнены многие авторитетные учения и доктрины.

Развитие объемного творческого мышления позволит нам избавиться от ограничивающих убеждений. Только при этом не следует попадаться в ловушку логического парадокса, которая заключается в том, что полный отказ от ограничивающих нас убеждений есть своего рода тонкое ограничивающее убеждение.

А теперь давайте поразмышляем о карме в понимании Долга и долговых обязательств.

– *Кому и что мы должны и чем обязаны*?

Во-первых, мы почти всегда должники своей глубокой внутренней природы, которая у каждого уникальна и спрятана в глубинах трансперсонального пласта надсознательного за многочисленными слоями психотравм и энергетических блоков.

Сколько раз, работая с материалом бессознательного, мы обнаруживали, что индивид часто не только не живет по закону своей первоприроды, но и пытается жить прямо в противоположном направлении. Многие хотят, к примеру, быть святыми и праведными, в то время, когда их первоприрода ближе к волчьей, главная функция которой – оздоравливать стада травоядных. Жить по законам своей первоприроды – это жить по законам Дхармы (Дхарма огня – жечь, а человека – учиться).

Есть в биоэнерготерапии понятие «кармический вампир», природа которого – очищать нас от загнивших энергий. Но все дело в том, что это не вампир, а санитар и не кармический, а дхармический.

Ну разве не будет болеть лев, если будет жить и питаться как овцы?

Кроме этого первоприродного долга, мы оказываемся в должниках у различных структур, таких как общество, родители, нация, дети, солнце, планета, галактика. Все эти структуры участвовали в создании нас, и, разумеется, кое-что нам необходимо оплатить.

Но монета монете рознь, и если мы в состоянии оплатить золотом за медные гроши наших мелких долгов, то проблем с кармой, естественно, не будет. К примеру, А. Эйнштейн оплачивал свои кармические долги перед родом, нацией и государством золотой общепланетарной монетой творчества в науке.

Изучая различные взгляды по вопросу кармы, мы заметили, что большинство авторов не замечают многоуровневые кармические пласты. И если при поверхностном взгляде карма, казалось бы, рождается делами и поступками, то при более глубоком подходе можно увидеть, что кармические последствия наступают скорее из-за мыслей, предшествующих и сопровождающих поступки.

К примеру, кто-то совершил «геройский» поступок, но если узнать, о чем думал «герой» перед поступком, то может выясниться, что поступок вовсе не является подвигом, а скорее неизбежностью или самоубийством.

С другой стороны, некоторые так называемые злые действия на самом деле могут оказаться созидательным актом. Примером тому служат поступки дзеновских и суфийских мастеров, которые на первый взгляд действовали жестоко и сурово, но за этой тиранией скрывалось более чем доброе сердце наставника.

Но и это ещё не последний пласт кармы. Можно заметить, что кармические последствия наступают не вследствие дел или мыслей, а тех чувств, которые сопутствовали действию и последействию. Здесь мы должны напомнить о ведущем кармическом законе «**ДЕЛАЙ СВОИ ДЕЛА НАИЛУЧШИМ ОБРАЗОМ** (ДАЖЕ, ЕСЛИ ТЫ ПАЛАЧ) РАДИ ХРИСТА, БОГА, ЭВОЛЮЦИИ **БЕЗ ОЖИДАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ**».

Дело в том, что ожидание результатов обычно приводит к чувству удовлетворения при удаче и расстройству при неудаче. И потому желание результата и сопутствующие этому желанию чувственные реакции (удовлетворение или расстройство) порождают кармические последствия.

Опыт витапсихологической практики показывает правильность этой более утонченной точки зрения на природу кармы.

При проработке биографических, перинатальных, реинкарнационных пластов бессознательного и пересмотре чувственного отношения к проблемным ситуациям снимаются кармические оковы. При этом исчезают психические и физические расстройства. Но это ещё не последний рубеж кармы.

Оказывается, что можно оставить в неизменности также и чувственные переживания, сопутствующие мыслям и поступкам. Этого мнения придерживались такие мыслители как Ошо Раджниш, Д. Лаут, Г. Гурджиев. Они считали, что проблемой является отождествление с чувственными состояниями. Если наш беспристрастный свидетель (высшее «Я» Р. Ассаджиоли, «Инсе» Менегетти, «инструмент осознавания» у Ф. Перлза, «хозяин психических функций» Симонова), регистрирующий наши психологические реакции, остается не связанный ими, то карма нас не цепляет. Отсюда утверждения: «Делай что хочешь, но осознавай» (Ошо Раджниш) или «Единственным нашим грехом является отождествление» (Г. Гурджиев).

Даосовское видение мира может служить прекрасным философским обоснованием такого подхода:

«Все, что случается и происходит, в высшей степени гармонично, и потому ничего не надо менять и исправлять вовне и в себе».

Д. Кришнамурти считал, что все, что нужно – это тотально прожить свой гнев, зависть, алчность, страх так, как они есть, не пытаясь их изменить или исправить. Конечно, такой психотерапевтический подход в лечении реальных болезней освоить нелегко, но он существует, и в его основании заложено глубокое видение «кармы».

Кроме этого, на наш взгляд, еще возможны некоторые шаги, после которых карма становится иллюзией. Она просто перестает существовать.

Но авторы этой книги решили пока умолчать об этих шагах.

Должны же читатели пошевелить мозгами самостоятельно.

В противном случае авторы возьмут на свою голову карму творческого роста читателей.

Кроме высказанного, необходимо также посмотреть на карму с точки зрения широты хронального (временного) диапазона. Многие исследователи биоэнергетического толка говорят, что вы болеете, потому что на вас сидит та или иная информация, поле, порча, сглаз, и стоит эти «дары» убрать, все будет в порядке. Другие останавливаются на том, что вы где-то о чем-то подумали и тут-то вас и «накрыли с поличным». Поэтому, дескать, надо отслеживать денно и нощно все свои мысли.

Не допускайте негативных мыслей, и тогда все будет в порядке.

Но дело в том, что никто из нас не способен достигнуть ЭТОГО.

Возможно, ЭТО под силу разве только великим йогинам.

Всем нам в течение дня приходят разные «нехорошие» мысли, но, тем не менее, карма обрушивается далеко не на всех, ибо Сущее знает, когда мы отождествлены с процессом мышления и не являемся его хозяином.

Например, в голову пятилетней девочки может прийти мысль о необходимости полного отречения от мужского пола, и это впоследствии может стать источником многих проблем в ее половой сфере.

Но вопрос в том, почему именно этой девочке пришла мысль об этом, а другой девочке не пришла, а если и пришла, то последствий почему-то не наступило?

Оказывается, что в реинкарнационном пласту ее «надсознательного» была целая жизнь, в которой она решительно отбивала все притязания мужчин, и это как раз и породило мысль об отречении. Можно спросить, почему же она решилась на такой шаг в той самой жизни? Для того чтобы выяснить это, мы должны пройтись по всей реинкарнационной цепи, захватывая и трансперсональный пласт надсознательного. И возможно, что во время зарождения космических сил возникло первое возмущение, нестыковка, первый отход от единства, первое избыточное проявление сил Любви или Воли, которые породили всю последующую кармическую цепь.

Наиболее авторитетный специалист по трансперсональной психологии С. Гроф считает, что главной причиной психологических нарушений являются проблемы в перинатальном пласту бессознательного. Но почему именно у данного индивидуума внутриутробный период протекал тяжелее, чем у других, С. Гроф не рассматривает.

Возможно, проблемы его четырех перинатальных матриц явились следствием проблем реинкарнационного или даже трансперсонального пластов надсознательного?

Нам кажется, что далеко не всегда достаточно вырвать одно звено цепи, чтобы нейтрализовать всю цепь. Иногда в практике приходится удалять всю цепь.

Рассматривая проблему кармы в ключе всей широты хронального поля, следует отметить зону будущего, которое, вероятно, может наступить.

В нейролингвистическом программировании для лечения недугов часто применяется моделирование возможного будущего или того будущего, которого более всего опасается испытуемый.

Прорабатывая адекватные психологические реакции на возможных жизненных ситуациях, мы тем самым приводим в движение всю реинкарнационную цепь, что может привести к неожиданному результату – снятию кармических следствий за прошлые деяния.

Специалисты по Н.Л.П. утверждают, что все, что у нас есть от прошлого – это память, а от будущего – воображение.

Для нас неважно, воображение это или воспоминание, главное – удачно пересмотреть травмирующие психологические реакции, превратив их в созидательные.

Конечно, от специалиста требуется большое мастерство и интуиция, так как одно и то же событие можно рассмотреть с совершенно разных мировоззренческих и психологических точек зрения.

Немалое значение в этом плане играет нацеленность личности на будущее. Для этого задается вопрос – как же ты, голубчик, собираешься проживать дальше свои минуты, часы и дни? Если ты собираешься прозябать, то, разумеется, та структура надсознательного, которую в трансперсональной психологии именуют Духом (Мировым Разумом), не будет способствовать твоему оздоровлению (скорее, наоборот).

Созидательная и творческая нацеленность, скажем, на познание того, что есть внутри и снаружи, может списать кармические долги, ибо для Духа ничего нет невозможного.

В заключение хотелось бы отметить чрезмерную привязанность исследователей к карме Рода. Дело в том, что страдающие за грехи своих дедов недаром попали именно в этот род, а не в другой. Их реинкарнационные промахи притянули ту или иную родовую карму.

Интересно отметить, что приведенный здесь взгляд был известен иудейским каббалистам еще пару тысяч лет назад (см. Ш. Берга «Перевоплощение души»).

Таким образом, творчески пересматривая свое глубокое прошлое и настраиваясь на возможное будущее (с точки зрения освобождения от оков кармы) мы не только решаем свои проблемы, но и помогаем всему роду человеческому, ибо все мы в коллективной Душе плывем в одной лодке.

Глава 19

СВОБОДА И ПУТИ ЕЁ ДОСТИЖЕНИЯ

Будь свободен так,
как был свободен, когда тебя не было.
М. Экхарт

Ещё в 1992 г. мы планировали написать книгу философско-психологического содержания под названием «ЙОГА СВОБОДЫ». На эту тему у нас собралось достаточно много материала. Тема Свободы казалась нам тогда очень сложной и достойной особого внимания. С годами наше понимание всё больше углублялось, а практические вопросы, связанные с достижением Свободы, получили свое разрешение в психотерапевтической практике.

Да простят нас философы, но в нашей книге по витапсихологии мы не будем рассматривать философские тонкости различных аспектов Свободы, а в основном остановимся на практической стороне её достижения.

С психотерапевтической точки зрения достаточно рассмотреть общечеловеческую проблему Свободы-воли, психологическую сторону Свободы «от» и эволюционные ценности оперативной Свободы.

Но прежде, чем приступить к изложению пути достижения Свободы, следует заметить, что слово «Свобода» весьма неоднозначно. Разные люди вкладывают в это слово различные смыслы. Ниже приводим перечень этих значений.

1. Свобода как возможность выбора.
2. Свобода как возможность реализовать любое из своих «хочу».
3. Свобода от принуждения.
4. Свобода как мера возможности изменять окружающую жизнь.
5. Свобода как эмоционально-психологическое состояние.
6. Свобода как мера самодостаточности.
7. Свобода как мера психологической раскрепощенности и неуязвимости.
8. Свобода как возможность человека проявлять активную деятельность.

Кроме перечисленных значений существуют также такие понятия Свободы как **Свобода Воли**, **Свобода «от»** и **Свобода «для»**.

Учитывая такое разномыслие, при беседах о Свободе необходимо уточнять, о какой именно Свободе идёт речь. В противном случае шансы на взаимопонимание будут невелики.

Существуют философские школы, в которых учат тому, что человек обладает Свободой Воли, позволяющей ему выбирать цель, а также средства и способы её реализации.

Но есть также школы, в которых преподается, что всё на свете детерминировано, и потому никакой Свободы Воли у человека нет и не может быть.

У нас к этой философской дилемме практический подход: для человека, ищущего личностное освобождение, не столь существенно наличие или отсутствие Свободы Воли, главное – действовать в направлении личностного освобождения. А для этого необходим стратегический план.

Первым пунктом этого плана является **сознательный** выбор **человеческого способа** существования, который заключается ***в учёбе искусству плодотворного отношения к жизни.*** Другие способы существования (минеральный, растительно-приспособительный и животный) должны быть подчинены человеческому.

Человеческий способ существования является единственным способом, дающим шансы на обретение человеком **Свободы**.

Свободы Воли в выборе способа существования для человека, ищущего освобождение, не существует. Для него выбор **человеческого способа** существования **является осознанной необходимостью**, без которой человеку невозможно прийти к **Свободе.** Это и есть то, ради чего нужно и стоит жить независимо от индивидуальной сферы приложения сил. К тому же **человеческий способ** существования является ключом к разрешению (на уровне личности) таких сложных философских проблем как проблема «Свободы и ответственности», а также проблема Свободы «для». Любая другая Свобода (Свобода ради Свободы, Социальная Свобода, Свобода-независимость, Свобода «от», психологическая Свобода), если она прямо или косвенно не подчинена **принципу плодотворного отношения к жизни**, ведёт либо к хаосу, либо к тупиковой бессмыслице.

Существует достаточное количество людей, которые стремятся к Социальной Свободе, хотят иметь власть, много денег и свободного времени для того, чтобы получить возможность прохлаждаться, самоутверждаться или просто быть свободными от всякого принуждения. Но так как эти «для» в большинстве случаев не подчинены **человеческому способу** существования, обладателя такой Свободы, в конце концов, ожидает (в лучшем случае) душевная пустота и бессмысленность собственного существования, а в худшем – распад души и личности.

В некоторых случаях проблема **«для чего»** возникает даже у тех редких людей, которые достигли психологической Свободы, общепринятое название которой «***Просветление***». Пока такой человек находится в **поисках** «просветления», он реализует одно из возможных направлений человеческого способа существования. Но как только цель достигнута, возникает вопрос «**А что дальше**?».

Ответ на этот вопрос во всей его полноте можно найти в различных течениях буддизма. Так, к примеру, в буддизме «Махаяна» после достижения просветления новоиспеченному Будде предлагается нести свое просветление не только окружающим людям, но и всем живущим во Вселенной существам.

Любопытную историю разрешения этого вопроса мы нашли в источниках по Дзен-буддизму. В традициях Дзен примерно с X века для ищущих просветления в качестве путеводителя предлагалось 9 специальных карт. На этих картах последовательно изображены процессы поиска и обуздания Быка, символизирующего упрямство нашего ума. На 1-й карте ищущий не замечает даже следов присутствия Быка. На 2-й – он чувствует его присутствие, на 3-й – видит следы… На 7-й – сидит верхом на Быке, на 8-й – Бык привязан к стойлу, а ищущий находится рядом в блаженном состоянии и, наконец, на 9-й карте, символизирующей Нирвану и окончательное просветление, нет ничего и никого. На этом, казалось бы, все приключения просветленного должны закончиться. Но не тут-то было… оказывается, существует еще особая 10-я карта, предназначенная сугубо для просветленных. На ней изображен пьяный (опьяненный просветлением) с бутылкой вина, идущий по направлению к базару, символизирующему толпу. Эта карта, как утверждают толкователи, указывает на то, что теперь свое просветленное состояние новоиспеченный Будда должен нести в мир людей, чтобы поделиться с ними этим состоянием.

Таким образом, человек может стать целостным только при условии полной отдачи Духу Жизни, когда все его влечения, стремления, желания подчинены принципу сохранения и приумножения жизни. Такое отношение к жизни освобождает от тирании ложных структур личности, придает смысл человеческой жизни и попутно разрешает сложные философско-психологические проблемы Свободы Воли и Свободы «для». Только в этом случае поиск всякой Свободы (оперативной, психологической, социальной и даже Свободы ради Свободы) приобретает смысл.

Единственной проблемой остается самопринуждение и зависимость от служения принципу плодотворности.

Но эта проблема может быть успешно разрешена посредством реализации ***психологической*** **Свободы «от»**, которая является глубинной стороной ***общефилософской*** **Свободы «от»**.

С логической точки зрения окончательная Свобода от всех на свете вещей невозможна, поскольку освобождение от чего-то определённого автоматически порождает зависимость от противоположного.

Так, включая свет, мы освобождаемся от темноты, но при этом становимся зависимы от света; выключая свет, мы освобождаемся от света, но зависимы от темноты.

Из всех подобных диалектических противоречий **Свободы «от»** самым трудноразрешимым считается противоречие между Свободой от Бытия и Свободой от Небытия (быть или не быть). Но то, что не может быть разрешено логически, оказывается разрешимым с помощью психологических методов.

Что касается **не психологических** методов, то они не освобождают от страданий радикально, а только временно и ситуационно. К относительным достоинствам этих методов можно отнести то, что они доступны, привычны и не требуют особой мировоззренческой сноровки и психологической гибкости. Вот примерный перечень применяемых людьми не психологических способов освобождения:

1. Стремление к обладанию властью, богатством и славой как средством достижения социальной независимости.

2. Уничтожение, подавление или изменение объекта, причиняющего беспокойство.

3. Социальное бегство или территориальная изоляция от объекта зависимости.

4. Самоубийство, пьянство, наркомания, стремление к безумию по принципу «*нет меня и нет проблем*».

5. Отчуждение, вытеснение, проекция, рационализация. В этой группе методов, хотя и используются инструменты психики, психологическими их назвать нельзя, поскольку отношение к объекту беспокойства остается без изменений.

Кроме перечисленных методов, в качестве освобождающего средства иногда используется стремление к общему развитию личности, которое, хотя и является фундаментом достижения оперативной свободы, но окончательно от психологических проблем не избавляет. Глубоко внутри они могут оказаться незатронутыми. Примерно то же самое можно сказать и о медитации, которую некоторые лица используют скорее как *убежище от собственных психологических проблем*, чем как средство духовного роста. В *этом* случае медитацию мы вправе рассматривать как препятствие к достижению психологического просветления.

В целом о не психологических методах освобождения можно сказать то, что они являются различными формами бегства от проблем нашего личностного сознания и либо мало помогают, либо откровенно вредят.

Рассмотрим способы достижения **психологической Свободы «от».** Главная цель этих методов – научиться не реагировать болезненно на

людей, события, явления (посредством изменения к ним отношения) и таким образом прийти к устойчивым состояниям умиротворения и необусловленной любви.

Ищущим психологическую свободу «**от**» желательно, прежде всего, овладеть состоянием **умиротворения.**

К состоянию умиротворения (см. главу ***«от согласия к умиротворению»)*** мы отнесли также спокойствие, расслабленность, простоту-естественность, смирение.

Для овладения искусством «умиротворения» необходимо внутреннее психологическое согласие с тем, что есть, было и будет, т. е. мы должны **научиться *позволять всему случаться*; *доверять Существованию, Богу, Судьбе*; *стремиться снять с себя личностные маски, быть простыми, естественными, безмятежными и физически расслабленными.*** Любое отрицательно заряженное состояние (гнев, раздражение, страх, недовольство, обида) рождается по причине несогласия с тем, *что есть, было или может быть.*

Овладение только одним искусством «умиротворения» позволит человеку достичь состояния внутренней психологической свободы.

К психологическому освобождению приводит также и состояние **необусловленной любви**, проявляющееся через:

1. **Трудолюбие.**
2. **Доброжелательность.**
3. **Жизнелюбие.**

Ввиду того, что теоретические аспекты овладения этими состояниями подробно изложены нами в главе ***« от доброжелательности к любви»,*** мы остановимся на том, от чего и почему освобождают психологически эти состояния.

Начнем с **трудолюбия.** Прежде всего, отметим, что под термином **«трудолюбие»** мы подразумеваем не только общепринятую любовь к труду, а любовь ко всякому поддерживающему, сохраняющему и приумножающему жизнь усилию (тренировке, учёбе, творчеству).

Само собой разумеется, что без усилий человеку невозможно стать свободным, здоровым и счастливым. А полезных усилий человеку в жизни приходится совершать огромное множество.

Усилия бывают разные – бытовые, организационные, физические, интеллектуальные, эмоциональные, волевые.

Без труда не выловишь и рыбку из пруда!

Даже для того, чтобы жить спонтанно и без усилий, тоже требуются определенные усилия. В «Тайне золотого цветка» говорится, что только **через деяния можно прийти к недеянию**. Поэтому человеку, ищущему Свободу, без тренировки, учёбы и труда не обойтись. Они являются

его необходимостью. А нужда и связанное с ней самопринуждение не дадут человеку ощущения свободы, даже если внешне он выглядит свободным.

– *Каким же образом мы можем стать психологически свободными от груза такого рода нужды-необходимости?*

– Путь к этому единственный – ***полюбить*** эту необходимость. И тогда она перестанет быть нуждой.

– *Но одно дело сказать, а другое дело, как это реализовать*?

Ответ на этот вопрос можно найти в современной оздоровительной системе академика М. Норбекова, где в обязательном порядке оздоровительные упражнения сопровождаются положительными состояниями и эмоциями радости, восторга, благодарности, бодрости, удовлетворенности, могущества, чему способствуют музыка, улыбка, пение, приятная окружающая атмосфера.

С точки зрения этой системы **реальную пользу приносят только те оздоровительные усилия, которые сопровождаются положительными состояниями.**

Идея, конечно, не нова, но это не главное. Главное то, что с этой идеей М. Норбеков пробился к сознанию миллионов людей.

Нам с Вами осталось только применить предложенные Норбековской школой приемы и психотехнологии на все встречающиеся в Нашей жизни положительные усилия.

Разумеется, что процесс овладения **«трудолюбием»** непростой и небыстрый. Но ничего другого человеку, ищущему психологической свободы, не остается, как практиковать **«трудолюбие»** до тех пор, пока любовь к созидательным усилиям не станет для него генетической потребностью, пока без тренировки, труда и учебы он не сможет жить как без воздуха. Зато наградой ему будет свобода от всякого самопринуждения. По пути частично или полностью у него будут разрешены такие общечеловеческие сверхпроблемы как проблема рождения-умирания и проблема привязанности к результатам своих усилий. Человека, овладевшего ***«трудолюбием»,*** мы называем ***пламенным***, и это качество даже более ценно, чем **просветление** или **пробуждение**, являющиеся следствием ***пламенности***.

А теперь несколько слов о том, что мешает человеку прийти к Свободе и полюбить созидательные усилия.

На наш взгляд, этому мешают человеческие привязанности к бесполезным и вредным привычкам, от потакания которым многие люди получают удовлетворение. Такое поведение для человека, стремящегося к освобождению, является весьма нежелательным, поскольку удовольствие от реализации вредной привычки закрепляет привязанность

к ней. Чтобы избавиться навсегда от привычек, не украшающих нашу жизнь, как утверждает современная психотерапия, одной только Воли недостаточно. Значительно эффективнее и устойчивее получаются результаты в том случае, когда реализацию своих нежелательных привычек Мы сопровождаем такими отрицательными эмоциональными состояниями как отвращение, брезгливость, боль, удушье. Например, если вы хотите избавиться от курения, курите там, где неуютно, холодно, дурно пахнет; можно при этом намазать сигарету дерьмом и т. д. Если Вы хотите поскорее избавиться от привязанности к алкоголю, запивайте, к примеру, каждую рюмочку касторовым маслом.

Ценные рекомендации на этот счёт можно найти в книге Э. Робинсона «Разбуди в себе исполина». Главная тонкость этих рекомендаций заключается в том, что при реализации своих нежелательных влечений необходимо тут же вызывать у себя отрицательные состояния, а не делать себе взыскание после случившегося.

Ко второй подгруппе **«необусловленной любви** относятся доброта, благодарность, сострадание, сочувствие, нежность, милосердие, заботливость.

Все эти состояния объединяет ***желание добра объекту*** нашего внимания, т. е. **доброжелательность**.

Состояние «**доброжелательности**» психологически и энергетически освобождает нас от чувств отчужденности и изоляции, одинокости и заброшенности, холодности и безразличия к судьбам людей и Мира, а также от бессмысленности существования и связанной с этим душевной опустошённости. При условии реализации «**доброжелательности**» она позволяет человеку почувствовать сопричастность не только ко всем людям на Земле, но и ко всему Сущему. Это состояние транцендирует человека, позволяет ему выйти за пределы своего ограниченного «Я», снять энергетические блоки и открыться источникам энергий, лежащих за пределами личностной скорлупы. Это, в свою очередь, приносит человеку физическое и психическое исцеление и неизмеримо увеличивает его оперативную свободу-возможность творить и созидать окружающую его жизнь.

Существенным является также и то, что состояние **доброжелательности** освобождает Нас от тирании таких эмоций агрессивной направленности как гнев, злость, враждебность, ненависть. Главное в **доброжелательности -** не забывать с состраданием относиться к людям, причиняющим боль и вредительство окружающим, так как делают они это из-за своего душевного и духовного нездоровья (гоняются, к примеру, из-за своей духовной слепоты, за ложными ценностями). Как бы то ни

было, такие люди нуждаются в духовном и душевном оздоровлении, поддержке и сочувствии.

Необходимо отметить, что состояние **доброжелательности** является естественным эмоциональным проявлением нашего стремления к созидательности. Это состояние, также как и состояние трудолюбия, освобождает Нас от необходимости поддерживать стремление к плодотворности усилием воли. Единственной проблемой состояния **доброжелательности** является весьма распространенная людская привязанность к объекту своей доброжелательности,следствием которой являются неуместные и чрезмерные страхи, беспокойства, тревоги и волнения за объект своей привязанности.

Но эта закабаляющая проблема может быть разрешена более широкой направленностью нашей **доброжелательности** на Жизнь в целом, без привязанности к отдельным ее преходящим объектам. В священной книге Индии «Бхагавадгите» можно прочесть следующее: «Мы получаем освобождение только тогда, когда посвящаем свои действия целокупности Жизни, а не отдельным ее объектам». В контексте «Витапсихологии» мы предлагаем посвящать наши действия Духу Жизни в целом, и рассматривать конкретные объекты, на которые направлена наша доброжелательность как частный случай его проявления.

К третьей подгруппе состояния **«необусловленной любви»** мы отнесли **«жизнелюбие».** Его характеризуют такие состояния как бодрость, веселость, жизнерадостность, любознательность, энтузиазм, восторг, восхищение явлениями жизни. Наличие таких состояний у человека указывает на его удовлетворенность жизнью. Косвенно в них кроется благодарность Существованию (Богу, Судьбе) за возможность жить и познавать этот удивительный мир.

Такие состояния обычно характерны для здоровых и счастливых детей. («*Будьте как дети и Ваше царствие небесное*»), а также для взрослых, которые проживают свою жизнь гармонично и плодотворно. Состояние **«жизнелюбия»** естественно сопровождает жизненную активность людей, которые своё развитие совмещают с поиском психологической Свободы. Это происходит потому, что жизнь для таких людей – увлекательное путешествие, и их тела, души и личностные сознания наполнены энергией. Для тех людей, кто еще не успел подчинить свою жизнь принципу «плодотворности», жизненной энергии не хватает, чтобы быть жизнерадостным. Поэтому им ничего не остается, как на первых порах искусственно настраиваться на волну радости, подобно тому, как это предлагается в Норбековских школах.

О состоянии **«жизнерадостности»** нельзя сказать, что оно от чего-то или от кого-то освобождает. Его наличие – скорее следствие психологи-

ческой освобождённости.

В целом о состояниях **«умиротворения»** и **«необусловленной любви»** можно сказать, что они являются основными базовыми средствами в деле психологического освобождения человека от проблем его эмоциональной сферы. В подтверждение приводим одну историю из жизни святых. Описание подобных историй можно встретить в трудах мистиков различных традиций ислама, иудаизма, христианства.

Был человек, который целых восемь лет просил у Бога показать ему путь к правде. Однажды, когда его охватило особенно сильное желание найти этот путь, он услышал голос Бога: «Ступай к церкви, там найдёшь человека, который укажет тебе путь к правде». И он пошел. И там увидел бедного человека с израненными и покрытыми грязью ногами, вся одежда его не стоила и трёх грошей. Он поклонился ему и сказал: « Да пошлет тебе Бог доброе утро!». А тот возразил: «У меня никогда не было худого утра». Тогда он сказал: «Да пошлёт тебе Бог счастье!». Но тот возразил: « Никогда не было у меня несчастья». Тогда он сказал: «Да пошлёт Бог тебе спасенье! Разъясни мне свои слова, потому что я не могу этого понять». Тот молвил: «Хорошо, Ты мне сказал: да пошлёт мне Бог доброе утро, а я возразил: у меня никогда не было плохого утра. Случится мне голодать, я хвалю Бога; случится терпеть скорбь или позор, я хвалю Бога, и потому у меня никогда не было плохого утра. Когда ты сказал: да пошлёт мне Бог счастье, я возразил, что у меня никогда не было несчастья. Ибо, что бы ни послал или не назначил мне Бог, будь то радость или страдание, кислое или сладкое, я все принимаю от Бога как наилучшее. Поэтому никогда не было у меня несчастья. Чего хочет Бог, того хочу и я, и потому я всегда был счастливым и блаженным. «Ну, милый человек, а если бы Бог захотел бросить тебя в ад, что бы ты тогда сказал?». Тот ответил: «Меня бросить в ад? Посмотрел бы я, как бы Он это сделал! Но даже, если бы Он бросил меня в ад, у меня нашлись бы две руки, которыми я ухватился бы за Него. Одна - это истинное ***смирение,*** *и им я обвился бы вокруг Него; моя другая рука -* ***любовь****, и я нею обхватил бы Его».*

Так же и у нас с Вами есть две те же самые руки, которыми Мы можем ухватиться за Свободу.

– Достаточно ли реализации этих двух сверхценностей для достижения окончательной психологической свободы?

– Увы! Этой реализации будет достаточно лишь для освобождения от проблем нашей личностно-эмоциональной сферы, и добавить тут особенно нечего. Для ускорения процесса психологического освобождения

мы можем порекомендовать Вам разобраться с механизмами появления и проявления личностных эмоций и более не попадаться в ловушку этих механизмов.

Что касается проблем нашей интеллектуальной и организменной сферы, то тут этих двух стратегий отношения к жизни недостаточно. Для психологического освобождения от наших интеллектуальных проблем (знаний, идеологий, верований, концепций и в целом от различной информации) необходимо почаще применять приём *учёного незнания*. Основная суть этого приёма заключается в том, чтобы не занимать позицию *веры* или *неверия* (что в принципе одно и то же), а стараться не абсолютизировать свои или заимствованные знания, опыт, логику, память, восприятие.

Девиз приема *ученого незнания* – **«Я точно не знаю, сколько я не знаю и сколько знаю, и насколько это знание соответствует действительности»**.

Эта формулировка точнее Сократовской **«я знаю, что ничего не знаю»,** поскольку в изречении Сократа утверждается точное знание по поводу того, что я ничего не знаю. Позиция человека, свободного от знаний, – либо *исследовательская* (я не знаю, но буду этот вопрос исследовать) либо практическая, когда научная, философская, религиозная и политическая информация может использоваться как возможно истинное знание.

Применение лишь одного приема *«ученого незнания»* полностью освобождает Нас от такой общечеловеческой проблемы как параноидально - фанатический синдром непогрешимости нашего восприятия, логики, опыта, знания, нашей веры и нашего неверия и открывает Нам путь к расширению и углублению знания о себе и окружающем мире.

Есть свои тонкости и свои особые трудности в достижении психологической Свободы от страданий физического тела – боли, холода, голода, сексуального влечения, физического дискомфорта. На сегодняшний день мы в точности не знаем, возможно ли окончательное психологическое освобождение от страданий физического тела? Однако, исходя из нашего опыта, мы можем определенно сказать, что в некоторой степени рост в этом направлении для человека, жаждущего Свободы, не только возможен, но и необходим.

Человек, психологически зависимый от физических страданий, в значительной степени будет зависеть также и от людей, событий и явлений, способных вызвать эти страдания. Поэтому человеку, ищущему Свободу, без психологической работы по отношению к физическим страданиям никак не обойтись.

Заметим, что во многих традициях психодуховной ориентации об-

ращают особое внимание на психологическое освобождение неофита от страданий физического тела. Так, к примеру, в Христианском Исихазме, Дзен-буддизме, Суфизме, Йоге, Факиризме, Русском Скоморошестве, Египетских мистериях духовные практики проводились в условиях длительного физического дискомфорта (посты, голод, холод, жара в пустыне, вериги, физическая боль, вызываемая специальными упражнениями или статическими положениями тела).

Основная суть этих практик заключалась в том, чтобы научиться личностными эмоциями (раздражением, нетерпимостью, злостью, недовольством) не вовлекаться в переживания физического тела, а психологически смиряться с ними. И что не менее важное, научиться воспринимать личностным сознанием физические страдания не как что-то ужасное и неприемлемое. Именно такое отношение к физическим переживаниям делает их незначительными и несущественными.

Для желающих подрасти в этом направлении заметим, что процесс психологического освобождения от страданий физического тела может оказаться длительным и трудоемким, поскольку подавляющее большинство людей отождествляет своё «Я» со своим телом уже с молоком матери. Но с другой стороны, разве интересно было бы жить, если бы Нам всё доставалось легко и просто?

Для человека, ищущего полную и окончательную Свободу, только одной психологической Свободы «**от**» недостаточно, поскольку для реализации своего стремления к плодотворности необходимы ещё способности, знание, умение, силы, материальные средства, социальный статус. Другими словами, человеку необходимо развитие всех сил и способностей, в противном случае – его психологическое просветление может оказаться бесплодным.

На развитие всех сил и способностей достаточно часто обращают внимание философы и психологи как на итоговый смысл человеческой жизни, но при этом забывают отметить, что всестороннее развитие человека порождает оперативную Свободу как меру возможности в тех или иных масштабах созидать (или разрушать) мир по своему усмотрению.

Оперативная свобода, на наш взгляд, заслуживает того, чтобы выделить ее в особую философскую категорию, в которой есть свое собственное **«от»** и своё собственное **«для».**

Само собой разумеется, что, чем более развит человек физически и интеллектуально, чем больше у него развита воля и интуиция, чем выше его социальный статус, чем более он материально обеспечен, тем больше у него оперативного простора для реализации своих духовных, личностных и душевных целей и потребностей.

Поэтому совершенно естественно, что большинство людей инстинктивно борется за наиболее сильнодействующую составляющую часть **оперативной свободы – социальную свободу** (престиж, власть, авторитет, слава, материальные богатства). Другое дело, что это стремление редко подчиняется главному принципу Духа Жизни – **стремлению к плодотворности**.

Приводим перечень различных сфер возможного увеличения **Оперативной свободы.**

1. Социальная сфера (социальный статус, авторитет, материальная обеспеченность).
2. Организменная сфера (физические данные, здоровье).
3. Сфера личностного сознания (интеллект, эмоция, воля).
4. Сфера Души (интуиция, воображение, чувства).
5. Сфера Духа (интроспективное внимание, память, воля, контроль и управление деятельностью психических функций).

О методах и способах развития перечисленных сил и способностей написано и сказано так много, что добавить нам тут особенно нечего. Стоит, пожалуй, лишь немного остановиться на развитии интроспективного внимания, поскольку оно является основой как психологического освобождения, так и психического развития. Сам же процесс регистрации в сознании того, что происходит с нашими психическими функциями, принято называть в психотерапии **Осознаванием.**

Технология **осознавания** весьма проста. Это **– непрерывное наблюдение (без вовлечения) за потоком ощущений, эмоций, мыслей, образов.**

Ввиду неразвитости у большинства людей интроспективного внимания процесс формирования **Осознавания** (внутреннего свидетеля) весьма затруднительный.

Развитие внутреннего свидетеля открывает возможность овладения искусством **«умиротворения»** и **«доброжелательности»,** а также открывает Нам доступ к информации личного и коллективного бессознательного. Он всегда присутствует и потому освобождает Нас от **Небытия**. Внутренний свидетель, не вовлекаясь ни в один из процессов жизни, освобождает Нас также и от **Бытия**. **Таким образом разрешается неразрешимое в философии глобальное противоречие между Бытием и Небытием.**

Процесс формирования внутреннего свидетеля является неуязвимой и непреходящей ценностью, поскольку не требует материальных средств, специального времени и особых условий. И ко всему прочему,

развитие интроспективного внимания открывает возможность управления деятельностью наших психофункций.

Таким образом, процесс расширения Оперативной Свободы может и должен быть итоговым ценностным смыслом человеческой жизни, но только после определенных успехов в достижении Психологической Свободы «от».

В противном случае человек, поставивший во главу угла своё всестороннее развитие, рискует столкнуться со следующими психологическими проблемами:

а) рост сил и способностей может привести к росту ложных структур личности (эго дракончика самоутверждения) со всеми вытекающими отсюда психологическими последствиями;

б) без соответствующей подготовки в искусстве **«умиротворения»** постоянное нервное напряжение может вызвать психические и физические заболевания (что часто случается со сверхцелеустремлёнными людьми);

в) могут возникнутъ психологические проблемы, связанные с необъятностью процесса бесконечного развития;

г) в случае невозможности развития в желаемых направлениях (к примеру, из-за внешних обстоятельств) вполне реально разочарование.

– Возможно ли достижение человеком полной и окончательной Свободы?

Ответ на этот вопрос мы можем дать неоднозначный: и **«да»** и **«нет».**

Для однозначного ответа этот вопрос следует разбить на два отдельных вопроса.

Первый из них поставим так.

– Возможно ли для человека (хотя бы теоретически) стать Всемогущим, Всесильным и Всезнающим существом, когда его ***оперативная свобода*** *будет безгранична?*

– На наш взгляд, невозможно ни практически, ни теоретически. В противном случае Жизнь как процесс эволюционного развития (если смотреть на все существующее в целом) не имела бы место быть, а само Сверхсущество такого рода было бы лишено возможности личностного развития, то есть, Жизни с большой буквы. Всё, что осталось бы этому существу – вечно забавляться своими играми и, в конце концов, умереть от скуки.

Ведь сказано же: **« Я - ЕСМЬ Истина, Путь и Жизнь »** (то есть истина в процессе прохождения по пути).

Второй вопрос выразим следующим образом .

– Может ли человек чувствовать себя абсолютно свободным существом, несмотря на то, что его ***оперативная свобода*** *всегда будет ограничена?*

– Да, может. Для этого ему необходимо, **во-первых, раз и навсегда отказаться от своеволия и все свои силы подчинить принципу сохранения и приумножения Жизни; во-вторых, в обязательном порядке достичь** (*по вышеизложенному плану*) **окончательной психологической свободы; в-третьих, быть вечно в *пути* увеличения своей Оперативной Свободы.**

Глава 20

МАНДАЛА РЕАЛЬНОСТИ, КАКАЯ ОНА ЕСТЬ

– Что представляет собой окружающая человека Реальность?
– Каково место Человека в этой Реальности?
– Как Человек и эта Реальность между собой соотносятся?

Такого рода вопросы интересовали любознательных людей во все времена. В Голландии был проведен интересный эксперимент. Группе волонтеров с подключенными датчиками предлагали последовательно поддерживать в своём сознании следующие представления о реальности: «Вселенная – разумная и саморазвивающаяся система», «Всё возвращается на круги своя (ничто не ново под Луной)», «Вселенная рушится, угасает, приходит к упадку», «Жизнь на Земле, рождение Вселенной и каждого отдельного человека произошли по воле Его Величества Случая».

Во всех случаях приборы показывали изменение психофизического состояния испытуемых в лучшую или худшую сторону.

– Как вы полагаете, при каком из перечисленных представлений показание психофизического состояния испытуемых было наихудшим?

– Конечно же, когда в представлении человека Вселенная (в том числе Земля и Ваша страна, не дай Бог!) рушится. В этом случае, как утверждают неопсихоаналитики, включается механизм влечения к смерти, который подавляет силы, побуждающие человека жить и развиваться.

Если же Вы решили, что наихудшие показатели были при представлении Жизни как случайного явления, Вы ненамного ошиблись.

Так какова же природа Реальности, и что на самом деле она из себя представляет?

Еще в 80-х годах прошлого столетия авторы этой статьи серьезно приступили к изучению данного вопроса. Систематизировав материал, собранный из различных областей человеческих знаний, в 1993 году мы осмелились представить его на рассмотрение Львовского клуба логиков и философов. Выступление оказалось для авторов весьма полезным, хотя большинство людей, присутствовавших на собрании, оказалось не в состоянии воспринять предложенный авторами винегрет из различных областей философии, психологии, мистики и физики.

Во время обсуждения доклада философ Э. Линецкий предложил свое понимание изложенного нами материала. Он нарисовал на доске здание с двумя этажами, крышей и подвалом, назвав его условной моделью реальности, как она есть. Реальность, как он тогда выразился, устроена наподобие нарисованного им здания, в котором каждый из радикально настроенных философов, мистиков или физиков сидит в собственной комнате, этаже, чердаке или подвале и имеет неоспоримые доказатель-

ства его «истинного видения мира». Эта фрагментарность, по мнению Линецкого, и является причиной нескончаемых раздоров между различными философскими школами, наукой и религией. И только тот из философов, кто сумеет увидеть здание Реальности целостно, будет свободен от всех догм и противоречий.

Предложенное Э. Линецким обобщение не является откровением, поскольку подобные представления о реальности существовали с давних времён. Напомним, к примеру, индийскую притчу о слоне, которого с разных сторон ощупывали слепые… Но именно образ Линецкого, а не слона, натолкнул нас на мысль о создании схемы, модели или чего-то в этом роде, что было бы отражением обобщенной Реальности.

Итак, с чего начинать?

С помощью, каких символов можно отобразить различные представления о реальности?

Какие из этих символов позволили бы нам отразить переходы и взаимосвязи между различными взглядами на реальность?

К тому времени из множества представлений о Реальности мы выделили 12. Перебрав несколько различных вариантов, мы решили остановиться на простейших метасимволах (квадрат, круг, треугольник, эллипс, точка), поскольку именно эти символы связаны с геометрией пространства, а не с субъективным восприятием действительности. После удачного выбора символов поиск желаемой модели значительно ускорился. И уже через две недели у нас возникла некая схема, точнее сказать, мандала, поскольку её построение в большей степени отвечало принципам построения мандалы, чем схемы или модели (рис. 5).

Поначалу нам казалось, что найденная нами мандала более или менее точно отражает Реальность, какова она есть. Но впоследствии стало ясно, что отразить её с абсолютной достоверностью ни словами, ни графикой или даже пережить её в чувствах принципиально невозможно по двум причинам. Во-первых, Реальность не имеет чётко выраженных внутренних разграничений, всё в ней взаимопроницаемо и перетекаемо, бесконечно сложно и предельно просто. И, во-вторых, у человека нет органа, с помощью которого он смог бы в своём двойственном сознании воспринять, пережить и тем более выразить то, что по сути своей недвойственно.

Таким образом, представленная на рисунке мандала лишь в некоторой степени является отражением Реальности, а по большому счёту – лишь намёком на то, какова она есть на самом деле. Вполне возможно, что кому-то это удастся сделать точнее.

А теперь, пока Вам ещё неизвестно содержание дальнейшего текста, просьба обратить внимание на изображение мандалы и попытаться в

течение 10-15 минут уловить смысл, заложенный в её графических закономерностях (см. рис. 5).

– Ну и что же Вы обнаружили?

Большое проявляется в малом, а малое в большом? Большое – в ещё большем, а меньшее - ещё в меньшем?

– Да, верно. Таким образом мы хотели показать, что реальность голографична и возможно фрактальна. То есть, в каждом малом и материальном можно обнаружить всё величайшее и духовное, и как это не покажется странным, в духовном и великом – материальное.

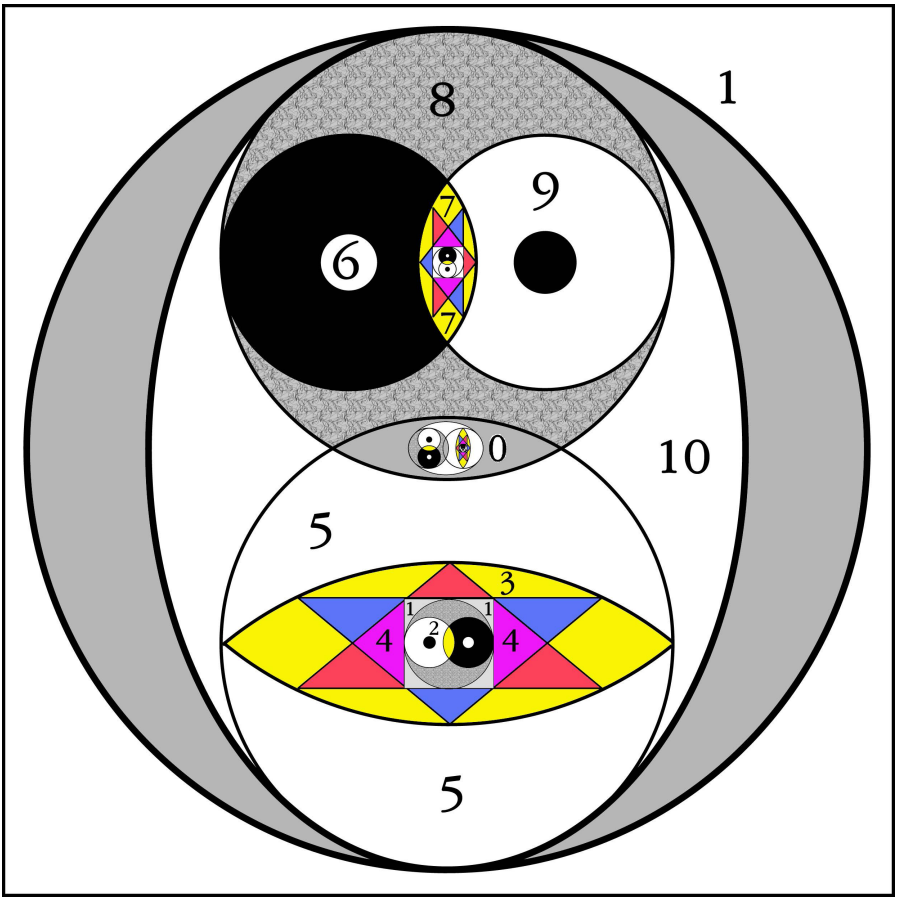


Рис. 4.

– Ну а почему реальность только возможно фрактальна?

– Потому что мы точно не знаем, есть ли предел деления материи или нет, а также существует ли предел группирования Вселенных в большую Вселенную, а этих больших Вселенных – в ещё большую и т. д. Поэтому остаётся только недорисованный намёк на возможно бесконечные повторения основного рисунка мандалы как в сторону микро, так и в сторону мега.

– Как Вы полагаете, что могут обозначать все эти квадраты, треугольники, круги ?

Мы думаем, что в полном объёме самостоятельно догадаться об их значении практически невозможно. Поэтому начнём свои пояснения с небольшого квадрата в нижнем отделе мандалы под малой цифрой 1.

Квадрат, как известно, в большей степени символизирует устойчивость, жесткую сформированность и материальность объекта, а иногда и субъекта. Во взглядах на реальность позицию №1 долгое время занимали сторонники Ньютоновской физики. Считалось, что время и пространство априори заданы, основные физические константы - неизменные величины, а физические процессы протекают без нарушения закона причины и следствия. Всё, как говорится, жёстко и плоско.

Следует отметить, что именно такое представление реальности свойственно большинству ныне живущих материалистически запрограммированных людей, для которых чудес не бывает и реально только то, что можно увидеть и потрогать.

В логике квадрат считается символом формальной (Аристотелевой) логики, которая, хотя и является праматерью всех логик, сама по себе линейна и однозначна. То есть, скажем, если некий объект движется и является горячим, то согласно формальной логике, он в то же самое время никак не может быть неподвижным и холодным.

В психологии квадрат символизирует в большей степени педантичных людей, придерживающихся строгого порядка в социуме, быту и людских отношениях, а также людей с левополушарной доминантой (стоящих на позициях железной логики и отвергающих интуицию и прозрение).

Квадрат, как Вы уже знаете, обозначен на мандале цифрой 1, которая (как и большинство цифр мандалы) по отношению к выделенному видению Реальности несёт дополнительную символическую нагрузку. Символизм ***единицы*** в данном случае совпадает с тем, что описано о ней в нумерологии.

Единица, во-первых, символизирует те личностные характеристики человека, которые позволяют ему в рамках его социальных, бытовых и

т.д. ограничений проявлять инициативу и влиять на Жизнь в себе и вне себя. Во-вторых, ***единица*** символизирует не только самодостаточную личность, способную вести за собой толпу и оплодотворять её своими идеями и инициативой, но и творческое начало во Вселенной. Об этом нетрудно догадаться, присмотревшись к форме написания единицы, которая есть ничто иное как прямое изображение фаллоса (палочка с крючком на одном конце), который во многих традициях символизирует активную оплодотворяющую силу жизни, а также Творца в целом. Правда, такого рода ***единица*** в большей степени относится к большому квадрату (большая ***единица***), а если быть точнее, то к предельно большому квадрату, о возможном существовании которого мы лишь намекнули. И, в-третьих, ***единица*** символизирует альфу и омегу существования, ибо всё множество вещей начинается с одного, является одним и заканчивается одним. В этом смысле ***1*** – символ Бытия, в отличие от ***0*** – символа небытия. Это похоже на двоичный код в вычислительной технике: 1– есть сигнал, есть бытие и 0 – нет никакого сигнала, небытие.

Внутри малого **квадрата** мандалы под цифрой ***2*** изображен рисунок, символизирующий видение реальности, в которой всё, что есть в мире, состоит из внутренне неразрешимых противоречий.

В западной философии неразрешимые противоречия (антиномии) были обнаружены Э. Кантом. Согласно Канту, неизбежные противоречия возникают в человеческом разуме при попытке мыслить о мире как едином целом.

Э. Кант описал четыре антиномии:

1. Мир имеет начало во времени и ограничен в пространстве. – Мир не имеет начала во времени и не ограничен в пространстве.

2. Каждая вещь в Мире проста. – В мире не существует ни одной простой вещи.

3. В мире всё закономерно. – В Мире всё случается само по себе.

4. В Мире есть причина его возникновения. – Ни в Мире, ни вне его нет никакой необходимой сущности как его причины.

Что касается философии в целом (а не только западной), то антиномии ещё задолго до новой эры были обнаружены философами Индии и Китая (одно только «**ДАО ДЭ ДЗИН**» Лао-Цзы чего стоит!). В древней Греции антиномиями забавлялись Гераклит, Платон, Зенон; во времена эпохи Возрождения - Дж. Бруно, Н. Кузанский.

Недолго продержалась без внутренних противоречий и формальная логика. На пределе логических высказываний с использованием слов-кванторов: «всё», «всегда», «везде», «нигде» в формальной логике было обнаружено множество неразрешимых противоречий.

Например, если мы говорим, что «**в мире нет ничего случайного**», тогда и сам случай закономерно должен присутствовать в мире.

Если мы говорим, что «**всё течёт, всё изменяется**», то тогда и это высказывание тоже должно изменяться.

Все попытки устранить эти противоречия с помощью логических ухищрений пока успеха не принесли. Самое существенное логическое противоречие было обнаружено в 20-м столетии Б. Расселом в «Теории множеств». Это противоречие мы обсудим в конце главы, после чего, надеемся, нетрудно будет понять, почему антиномии формальной логики неразрешимы.

С неразрешимыми противоречиями в 20 веке столкнулись и физики, когда обнаружили, что все микрочастицы ведут себя двойственно. С одной стороны, они проявляют свойства волны, с другой – ведут себя как частицы материи; с одной стороны, волны проявляют магнитные свойства, с другой – электрические; с одной стороны, частицы находятся в покое, с другой – двигаются. Эти противоречия мы попытались выразить цифрой 2 (двойственность), изображая покой затемненным маленьким кругом, а активность глубин материи - светлым кругом, что созвучно с тем, что изображено на верхних этажах представленной нами мандалы. То есть внизу спрятано то, что наверху является очевидным.

Если же на реальность посмотреть с позиции №3, то можно увидеть уже не внутренние, а внешние противоречия. Самое существенное из этих противоречий – противостояние экзистенциональных противоположностей, без которых, как мы уже указывали ранее, жизнь невозможна.

На всех уровнях жизни речь идет о противостоянии:

активности и покоя;

процессов **дифференциации** (индивидуализации) **и интеграции** (душевной самоотдачи);

процессов **стабилизации** (устойчивости, постоянства) **и перемен** (изменений, новизны);

сил и процессов **созидания** (эволюции, Света, Добра, Бога) и **разрушения** (деградации, Тьмы, Зла, Дьявола).

Все эти противостояния на рисунке мандалы представлены в виде двух взаимно пересекающихся треугольников, обозначенных нами цифрой 3.

В частности, треугольник, направленный вершиной вверх, символизирует прогресс, рост, эволюцию, а треугольник, направленный вершиной вниз – деградацию, упадок, разрушение.

Если наблюдатель реальности, находясь в позиции №3, видит непримиримость противоположностей **Добра и Зла**, **Эгоизма и Альтруизма**,

считая, что теневым противоположностям не должно быть места в жизни, то на самом деле такой наблюдатель ещё не покинул позицию № 2. Его сознание ещё расщеплено грубой двойственностью (кстати, слово «Дьявол» произошло от слова «двойственность»).

Кто понял, что все теневые противоположности являются абсолютно необходимыми составляющими жизни, тот освободился от грубой двойственности и видит реальность с позиции №3.

В западной философии одним из тех, кто своей мыслью вырвался далеко за пределы грубой двойственности и неразрешимых с первого взгляда антиномий, был немецкий философ Гегель. В своих трудах он доказал, что любые противоречия являются всего лишь двумя сторонами одной медали. На рисунке мандалы символом медали является эллипс, опоясывающий треугольники. Что касается логически неразрешимых противоречий, то жизнь, по мнению Гегеля, удивительным образом их разрешает. И действительно, несмотря на казалось бы неразрешимые логические противоречия, возникающие в умах людей при анализе поведения микрочастиц, материальный мир все же существует. По мнению Гегеля, каждая медаль (как целостное явление единства и борьбы противоположностей) составляет с другой противоположной по свойствам медалью новую пару противоположностей. В итоге образуются так называемые диалектические цепи, которые у Гегеля начинаются с грубых, а заканчиваются предельно утончёнными противоположностями.

Приведём известный в философии пример одной из подобных диалектических цепей.

Причина + Следствие = **Необходимость**
Необходимость + Случайность = **Возможность**
Возможность +Действительность = **Прерывность**
Прерывность + Непрерывность = **Материя**
Материя + Движение = **Время**
Время + Пространство = **Бытие**
Бытие + Ничто =**Целостность**

Кроме единства противоположностей Гегель раскрыл также возможные варианты взаимовлияния противоположностей друг на друга (позиция №4).

1. Противоположности, вступая во взаимоотношение, рождают нечто качественно новое.

2. Противоположности растворяются друг в друге, образуя новое синтетическое целое.

3. Противоположности подавляют друг друга.
4. Противоположности стимулируют и усиливают друг друга.
5. Противоположности переходят друг в друга.
6. Противоположности порождают и порождаются друг в друге.
7. Противоположности аннигилируют с выделением огромного количества энергии.
8. Противоположности, не теряя идентичности, образуют за счёт гармонического взаимодействия интегративное целое, по силе значительно превосходящее их суммарную силу.

Следует заметить, что все варианты взаимовлияния противоположностей, включая и результаты этого взаимовлияния, во всех деталях были обнаружены в Китае ещё до нашей эры (см. «Книгу Перемен»). Символом такого взаимовлияния в Китайской философии, является Китайская монада – непременный атрибут школ «У-Шу», «Ци-Гун», Тай-Цзы и т. д.

«Всё в мире относительно» – утверждают те, кто наблюдает реальность с позиции № 5, выбивая таким образом основание из-под любого иного видения мира. В философии такой подход к действительности называют релятивистским (от слова relativus – относительный). Релятивизм (вплоть до 20-го столетия) имел в основном субъективный характер – видение реальности зависело от того, кто, как и откуда на неё смотрел.

Получается, что **«Человек – мера всех вещей»,** как по этому поводу выразился в своё время древнегреческий философ Протагор. Отсюда следует, что человеческое восприятие реальности и тем более суждение об этой реальности носит относительный и условный характер (Пуанкаре, Мах и т. д.).

Объективно ли наше восприятие холода?

Одинаково ли будет холодно или жарко при одних и тех же погодных условиях человеку из Заполярья и жителю Экватора и т.д.?

Все суждения, связанные с человеческим восприятием действительности, являются субъективными и относительными. Возьмем, к примеру, понятие Красоты или всё того же «Добра» и «Зла». Ведь, как известно, «Представление о добре и зле так сильно менялись от народа к народу и от века к веку, что часто прямо противоречили одно другому» (Ф. Энгельс). В психотерапевтической практике нам удавалось «Зло» переворачивать с ног на голову, убеждая, что на самом деле это – добро, показывая при этом, как этим добром воспользоваться. Бывало и наоборот, когда приходилось предостерегать от так называемого «Добра» в кавычках.

Можно ещё привести множество примеров с доказательствами относительности отражённой в человеческом сознании действительности и таким образом убедить себя в том, что «всё в мире относительно». Но таких примеров было недостаточно для тех, кто считал, что реальность существует независимо от человеческого сознания. Однако после того как А. Эйнштейном, а затем и в квантовой физике было доказано, что пространство, время и само существование реальности относительны, стало модным при каждом удобном случае (за кружкой пива) объявлять, что всё в мире относительно.

– А как Вы полагаете, всё ли в мире на самом деле относительно?

На наш взгляд, не всё. Если всё в мире относительно, то тогда и фраза «всё в мире относительно» должна быть относительной. А значит, на самом деле, не всё относительно.

Давайте попробуем всеобщий закон относительности выразить следующим образом. «Всё в мире относительно, кроме самой фразы о том, что всё в мире относительно».

Возникла новая более длинная фраза, которая в свою очередь выражена в абсолютной форме. Мы, конечно, можем снова внести поправку, но в итоге получим ещё более длинную фразу с той же проблемой и т. д. … до бесконечности. То есть получилась «дурная» (по Гегелю) бесконечность по типу «У попа была собака…..».

Следовательно, логика решительно против того, что бы в мире было всё относительно.

Видение реальности, начиная с позиции №6, до середины 20 века достигалось лишь с помощью практик духовного самоисследования. Затем более утончённые видения реальности стали доступны также и науке (квантовая физика, трансперсональная психология), что предоставило дополнительные возможности в раскрытии истинного видения того, что есть.

То, что переживается и понимается человеком на высших уровнях реальности (на основе опыта трансперсональной психологии) мы в основном уже описали в предыдущих главах. Поэтому в данной главе делается акцент на упорядочивании этих знаний и переживаний.

Наблюдатель, попадая **в позицию № 6,** переживает состояние наполненной пустоты или спокойного Вселенского сна, временного Вселенского Забытья (**большой чёрный круг**), внутри которого тлеет Сознание (**малый белый круг внутри чёрного**). Это состояние подобно тому, когда человек глубоко спит, но при этом его сознание окончательно не выключено, а имеет возможность воспринимать всю глубину и

блаженство такого здорового сна. Это - состояние Буддийской Нирваны, в которой времени больше нет, но в отличие от 0 (символа Ничто и Небытия), в глубине этой Пустоты в упорядоченной форме существует всё, что касается полноты вместе с необусловленной Любовью и ждущим своего пробуждения Сознанием. Цифровым символом этого видения реальности мы избрали **6,** которая в китайской «Книге Перемен» символизирует предельное расслабленное состояние и именуется ***«слабой чертой»***, в отличие от **9** – ***«сильной черты».*** **Кружок** внизу **шестёрки** символизирует (как и всякий круг) уравновешенное состояние системы при минимальной интенсивности её внутренних процессов. **Кривая,** отходящая от кружка с левой его стороны вверх, символизирует готовность системы к переходу в активное состояние, а в глобальном смысле – устремлённость от **«Пустоты»** к **«Полноте бытия»**. То есть, от **«6»** к **«9»**.

Существует множество технологий перехода в состояние позиции **№ 6.** Простейшая из них - непрерывное культивирование мысли, чувства и образа о том, что всё, что мы видим, слышим, ощущаем, думаем, переживаем, является всего лишь Нашим сном (*субъективный идеализм*) или что всё это – сон Бога (*объективный идеализм*).

Цифра 9 (**большой белый круг с небольшим чёрным кругом внутри**) символизирует гармонию и равновесие системы, но в отличие от **цифры 6** (перевёрнутая **цифра 9**) – на пределе её функциональных возможностей. **Кривая,** выходящая с правой стороны кружка девятки, символизирует готовность системы (при нехватке ресурсов) к переходу в более низкие энергетические состояния, а в идеале - к полному покою, то есть к **6.** В личностном плане в состояние **9** (***«сильная черта»***) человек попадает в редких случаях идеального психофизического состояния, когда даже трудные жизненные ситуации решаются легко и просто. Если наблюдатель попадает в трансцендентное состояние позиции **№9,** он переживает во всём, что есть, наличие Всепонимания, Всепроникающей Силы и Всепоглощающей Любви, а также то, что ничего, кроме **Этого** (то есть **Бога**) на самом деле не существует. Всё есть **Он, Он** и **Он**, включая наше малое «я» которое тоже – **Он.** В упрощённом варианте в **позиции №9** наблюдатель переживает, что **Существование** прямо сейчас совершенно. И в этом совершенном Мире всё находится на своих местах, включая и то, что с обыденной точки зрения является плохим или ужасным.

Попадая в **позицию №8** (**большой серый круг**, объемлющий круги **6 и 9**), наблюдатель переживает невыразимое для разума двойственное

состояние ***«Пустоты-6»*** и ***«Полноты-9»*** одновременно, то есть своего рода антиномию духовных измерений или (по Э. Канту) ***«Непознаваемую вещь в себе».*** Вот как описывает это видение мира С. Гроф: «*В нескольких случаях было переживание Полноты Сознания Вселенной и Пустоты одновременно. Переживающих это состояние посещают прозрения, что эти два состояния, несмотря на их кажущуюся эмпирическую несовместимость, по сути, тождественны и равнозначны*». Форма написания **цифры 8** как нельзя лучше подходит в качестве символа данного видения реальности. В **восьмёрке** соединены **«6»** со своей завершённостью внизу, и **«9»** с завершённостью наверху. Не является помехой и тот факт, что цифра 8 во многих случаях используется в качестве символа бесконечности и неопределённости.

Находясь в **позиции №7,** наблюдатель видит (ощущает, переживает), как между двумя полюсами Абсолютного – ***«Полнотой»*** и ***«Пустотой»*** так же, как между двумя разноимёнными электрическими зарядами, порождаются, вспыхивают и текут два встречных Исполинских потока энергии. Другими словами, наблюдатель переживает, как Абсолютное порождает Относительное, Статика порождает Динамику, а Вечное и Духовное порождают Временное и Материальное. Что мы и попытались отразить на фрагменте рисунка мандалы под **№7,** который расположен между позициями **6** и **9.** В малых масштабах он отзеркаливает обобщённую позицию **№3.** Форма написания **семёрки** обычно используется для изображения молнии, которая есть не что иное, как вспышка энергии между противоположными по знаку электрическими зарядами. В более широком смысле форма написания **семёрки** символизирует явление Божественной энергии.

В центре мандалы, в небольшом пространстве **пересечения больших кругов (верхнего №8 и нижнего №5),** мы попытались отобразить самое, на наш взгляд, загадочное и труднопостижимое видение реальности. Это – **отсутствие реальности как таковой.** Цифру, которая наилучшим образом отобразила бы отсутствие реальности, особо выбирать не пришлось. **Ноль,** как известно в математике, является не только самой парадоксальной цифрой, но и единственной цифрой, отображающей отсутствие чего бы то ни было. В медицине **нуль** является указателем остановки деятельности всех функций организма, то есть смерти.

Неоднозначны свидетельствования тех, кому приоткрылось видение «небытия-нуля». В базовом источнике буддизма («Алмазной Сутре») описывается видение Буддой запредельной мудрости, с позиции которой Будда сообщает ученикам, что на самом деле **не существует ни-**

какой формы (материи), никакого Сознания, никакой Души, но в то же время не существует и их отсутствия. Перекликаются с высказыванием Будды и другие высказывания о «Небытии». Так, по мнению известного мистика Мэйстера Экхарта **«*Небытие Бога наполняет весь мир, и оно пребывает везде и нигде*».** Примерно такого же мнения о Небытии придерживаются и Каббалисты, которые считают, что Айин (небытие) является более существующим, чем всё существующее на свете. Но такое понимание **«Небытия-Ничто»** возможно лишь при созерцательном к нему отношении. При отождествлении же с ним всё переворачивается, и **«Небытие-Ничто»** превращается в **«Нечто».**

Так же как и физический вакуум при глубоком проникновении в него оказывается хаотическим кипящим бульоном виртуальных микрочастиц, так и **«Нечто»** при отождествлении с ним оказывается Праматерью всех вещей; Первоматерией; Информационным континуумом Эверета, в котором в хаотической форме содержится всё, что есть, было и будет; вместилищем безмерной мощи Ноугваля (Вселенского Бессознательного) магов-индейцев; Парабраманом индусов; Непостижимым, пожирающим сознание всех существ, Орлом К. Кастанеды.

В целом, о **«Небытии-Ничто»** (если, простите, это вообще возможно) с учётом нашего скромного опыта, хотелось бы сказать следующее. **«Небытие»,** несмотря на то, что оно всё объемлет (хотя само и не существует), содержит в себе всё возможное и невозможное. Хотя (при проявлении) оно содержит в себе элементы порядка и вспышки сознания, но в большей степени представляет собой лишённое порядка и сознания явление. И потому оно является всего лишь двойственным фрагментом реальности, то есть «**Небытием-Хаосом-Бессознательным» (0)**, диалектическую пару которому составляет «**Бытие-Порядок-Сознание»(1)**.

Несколько слов хотелось бы сказать о символизме формы написания **нуля.** По сравнению с формой написания других цифр, это - единственная закрытая со всех сторон цифра, что свидетельствует о её тайне и труднопостижимости. Интересно также отметить, что по форме **0 (нуль)** больше напоминает такие атрибуты женского начала как яйцо, яйцеклетку, матку или даже влагалище, которым для оплодотворения не хватает **единицы.**

И наконец, представляем Вам, дорогие читатели, последнее видение реальности, которое на пределе человеческих возможностей пытались и пытаются выразить мистики и истолковать философы. С этой позиции реальность представляется как неразрывное единство таких, казалось бы, несовместимых противоположностей, как **Бытие (1)** и **Ни-**

что(0), не говоря уже о тех противоположностях, которые являются их следствием (***абсолютного и относительного; единственного и множественного; субъекта и объекта; жизни и смерти; разрушения и созидания; женского и мужского***; ***движения и покоя; сознательного и бессознательного; хаоса и порядка***).

Вот что по поводу **позиции №10** выразил однажды Гегель «***Чистое Бытие и чистое Ничто – одно и то же. Истина – то не Бытие и не Ничто, она состоит в том , что Бытие не переходит, а перешло в Ничто (одно в другом) и Ничто не переходит, а перешло в Бытие, но так же Истина не есть неразличенность, она состоит в том, что она не одно и то же, что они абсолютно различны, но также нераздельны и неразделимы, и что каждое из них непосредственно исчезает в своей противоположности. И Истина есть, следовательно, движение непосредственного исчезновения одного в другом – становление. « Нет ничего ни на земле, ни на небе, что не содержало бы в себе Бытия и Ничто».***

Изложенные Гегелем мысли о «**Бытии» и «Ничто»** могут показаться слишком надуманными и маловероятными. Тем не менее, подобные размышления о **«Бытии»** и **«Ничто»** мы можем обнаружить, к примеру, в тибетском буддизме. Подтверждением идей Гегеля может послужить научно обоснованная концепция К. Уайтхеда, а также открытие в квантовой механике явления того, что окружающий нас Мир (с огромной для сознания скоростью) то появляется, то исчезает, то растворяется, то воссоздается, а в целом вообще невозможно сказать, существует ли мир или не существует.

В некоторых случаях достичь высот **позиции №10** удавалось и методами трансперсональной психологии. Для примера приводим соответствующее переживание одной из слушательниц наших семинаров.

«***Из меня идёт чувство, которое растворяется в Вечности, а потом идёт всё обратно. Эти миры, которые воедино собрались в один миг, застыли в этом мгновении. И в этот миг что-то произошло, и я исчезла, стала невидимой и неслышимой. Меня вечность поглотила, но я там была и всё слышала, и видела, и всё знала, и любила в этой невидимой сжатой точке. Там была моя суть. И даже не моя, а ничья суть. Там был вечный миг, безликий миг. Ничего там не было и всё там было. Там было всё единое и множественное и одно целое, живое и мёртвое. Но так случилось, что я снова здесь и одновременно там. Всё знается без знания. Сознание и бессознательное слились и стали одним единым чувством, ничьим чувством. Любовь и боль, разрушение и созидание объединились и стали одним мигом вечности. Это начало – бесконечное и беспредельное; безликое нача-***

ло и одновременно конец; начало и середина, и в то же время ничего этого никогда не существовало».

Не менее сложную трактовку видения **позиции №10** мы можем также обнаружить в различных религиозно – мистических традициях. Например, на вершине буддийской логики **«форма есть пустота, пустота есть форма»; «сансара есть нирвана, а нирвана есть сансара**», при объяснении каббалистами **сефироты «Кетер»** (лишённой двойственности)**,** или, скажем, при описании 10-й китайской небесной ветви – **«Великого Предела»** и т.д. Но самая умопомрачительная трактовка нашего «Великого предела»**,** пожалуй, принадлежит основателю даосизма Лао-Цзы. В своей книге **«ДАО ДЭ ДЗИН»** он не только показал единство многих, казалось бы, несовместимых противоположностей, но и подчеркнул, что в принципе невозможно выразить то, что на самом деле представляет из себя реальность (Дао).

Итак, попали ли мы в десятку или нет?

Может быть, чтобы получить более ясное представление о реальности, нужно попасть в десятку этой самой десятки?

Именно так подходит к восприятию реальности учёный, математик, философ и мистик Франклин Меррелл-Вольф. В своей книге «Пути в иные измерения» он выразил сомнение по поводу дилеммы - является ли пара **«Ничто – Абсолютное сознание»** действительно окончательной и абсолютной? Обобщая опыт своих глубинных переживаний, он пришел к выводу, что «окончательное познание: «Я» – не бесформенность и «Я» – не форма,- это всего лишь точка зрения промежуточного Космического и Бесформенно – Трансцендентного. В действительности же за Нирваной лежит Паранирвана».

Попробуем и мы сделать следующий шаг. Для этого взглянем на здание реальности в целом. Находясь в разных позициях по отношению к реальности, мы видим её различной. Обозначим символически каждую из позиций:

0 - ***утроба.*** **1** - ***опора.*** **2 - *тупик* . 3** - ***прорыв.*** **4** - ***подвижность.*** **5 - *гибкость.* 6 - *пустота.* 7 - *вспышка.* 8 - *неопределённость.* 9** - ***полнота.*** **10 - *целостность***

Если мы смотрим, к примеру, на реальность с **позиции №2,** то для нас - это неразрешимый ***«тупик»,*** если с **позиции №6,** то это – ***«пустота»,*** с **позиции №8** – ***«неопределённость»*** и т. д. То есть, с одной стороны, реальность (также как и микрочастица) проявляется в сознании наблюдателя в зависимости от того, на какую волну настроено его сознание; с другой стороны, как сказал один из величайших философов

нашей планеты А. Ф. Лосев: «***Одно Сущее (реальность) одновременно требует и отвергает все категории».***

По поводу обобщённого видения реальности нам встречались и другие высказывания.

Когда в древности у индийских мудрецов (Риши) спрашивали:

«*Что же такое* ***реальность***»?

Они обычно отвечали: « **Это** не то, не то, не то….. и всё, что есть, это не то».

А когда после такого ответа у них снова спрашивали:

«*Что же тогда в таком случае будет* ***То***»?

Они отвечали: «**Это** есть **То**, **То**, **То** и всё, что есть, это и есть **То.**

Но самое ценное высказывание на эту тему мы обнаружили в романе Н. Булгакова «Мастер и Маргарита» (которое, вполне возможно, Булгаков взял из Библии) – «**Каждому даётся по вере его**». То есть, каждый строит свой собственный тоннель реальности и получает только то, во что верит и на что настроено его сознание. У подобного рода высказывания существуют две дилеммы. С одной стороны, считается, что мир каждый раз мгновенно воссоздаётся нашим сознанием в зависимости от нашей веры (квантовая психология). С другой стороны, в реальности уже всё состоялось, и мы выбираем из этого «шведского стола» лишь только то, на что настроено наше сознание (теория Эверета). Трудно сказать, какое из этих мнений ближе к Истине (вполне возможно, что верно и то и другое). Но ясно одно – наше психофизическое состояние (что подтверждают соответствующие исследования), а, следовательно, и события нашей жизни в значительной мере зависят от нашей веры и миропонимания. Такое неопределённо-обобщённое видение реальности очень удобно для психотерапевта, поскольку, если всё по-своему верно и неверно, то без тени сомнения можно подбирать конкретно для каждого из своих пациентов то, что поможет его исцелению. Это и будет так называемая моментная истина.

А теперь ещё раз несколько строк о том, почему реальность в полном объёме и в окончательном смысле невозможно описать, увидеть или пережить.

Всё очень просто. Когда мы становимся в позицию главного наблюдателя за всеми комнатами реальности, мы автоматически создаём ещё одну комнату реальности, на которую тоже желательно взглянуть со стороны наблюдателя за главным наблюдателем. Затем история повторяется. Или, если на реальность посмотреть с точки зрения множества всех множеств, то целостная реальность, которая есть множество всех множеств, автоматически становится ещё одним рядовым множеством. В итоге, в целостное видение реальности нужно включить и это новое

множество. При этом мы получим новое множество всех множеств.

В окончательном смысле реальность невозможно ощутить, почувствовать или пережить, поскольку любое чувство, ощущение или переживание возможны за счёт наличия в нашей памяти противоположного (контрастного или фонового) ощущения, чувства или переживания.

То есть, любые переживания двойственны, а реальность в окончательном смысле недвойственна, и поэтому вывод не утешительный: на сегодняшний день у человека нет органа, посредством которого он смог бы воспринять то, что по природе своей недвойственно. Всё, что мы можем сделать, это заслужить в качестве вознаграждения или выпросить у Существования соответствующий орган. Что касается возможности описания (графикой, прозой, математикой или поэзией) окончательной реальности, то мы можем сделать это только лишь приближённо.

Г л а в а 21

ТРИ ПРИНЦИПА И ПЯТЬ ПЕРВОЭЛЕМЕНТОВ СУЩЕСТВОВАНИЯ

« И велел народу возлечь на траву и, взяв пять хлебов и две рыбы, воззрел на небо, благословил и, преломив, дал хлебы ученикам, а ученики народу. И ели все и насытились; и набрали оставшихся кусков двенадцать коробов полных; а евших было около пяти тысяч человек, кроме женщин и детей" (Матф. 14:15-21)

Многие из нас мечтают, чтобы согласовались научные, философские и религиозные взгляды на жизнь человека и его место в мире.

Ради примирения различных конфликтующих мнений было предпринято немало попыток осуществить их синтез или интеграцию. Но все эти попытки особых дивидендов не принесли, поскольку данный синтез в полном объёме невозможен, да к тому же и не нужен. На самом деле, всё уже давно стоит на своих местах, и единственное, что нужно сделать – это обратить внимание на основание возникших взглядов. Этим основанием являются принципы существования жизни. Символически можно сказать, что у древа Жизни есть не только породившие разногласие ветки и листья, но также ствол и корни, из которых они выросли и на которых держатся.

Что же представляют собой этот ствол и эти корни?

В целом можно сказать,что *ствол* – это ***принципы и законы организации, самоорганизации и эволюции различных систем***, а *корни* – это ***фундаментальные принципы существования***, без соблюдения которых сама организация систем (и тем более эволюция) невозможна. В настоящее время существуют направления в науке и философии, где активно исследуется содержание ствола и корней древа Жизни. Это «Синергетика» (наука о процессах самоорганизации сложных систем), «ОТС» (общая теория систем) и «Синкретика» (современное обобщающее направление в философии). Несмотря на неоценимый вклад «ОТС» и «Синергетики» в науку, а «Синкретики» в развитие человеческого мышления, эти направления не могут быть руководящими для психологического оздоровления по следующим причинам:

во-первых, чтобы с нуля разобраться в том, что излагается в этих направлениях, потребуется не один год обучения, что далеко не каждому под силу осуществить;

во-вторых, огромное количество избыточной информации может увести далеко в сторону от цели просветления;

в-третьих, корневые принципы существования в этих направлениях смешаны с принципами самоорганизации и эволюции, и выделить их из общей массы принципов и законов весьма затруднительно.

Так, к примеру, в «Синкретике» считается, что принципов существо-

вания столько, сколько составляет общая сумма философских категорий и их взаимосвязей, а по поводу того, какие из этих принципов являются основополагающими, в «Синкретике» скромно хранят молчание.

Что касается источников «философско-эзотерического» характера, то указание на корни древа Жизни в символическом виде мы можем, к примеру, обнаружить в древних станцах книги «Дзиан», в высказываниях Христа или в этимологии слова «квинтэссенция». Среди такого рода сравнительно редких источников особо следует отметить теорию пяти первоэлементов (у-син) в китайской философии-медицине

А теперь представляем Вашему вниманию наше описание базисных корней (принципов) существования.

Одним из первых фундаментальных принципов, без которого не может существовать то, что существует, на наш взгляд, является ***принцип попеременного взаимодополнения процессов возрастания (ускорения, интенсификации) различных величин и параметров объект-систем процессами их убывания (угасания, замедления).*** В природе проявление первого принципа существования мы можем наблюдать в смене времён года, в ритмах возбуждения и торможения нервной системы при каждом вдохе и выдохе, смене напряжения и расслабления сердечной мышцы, в ритмах активности звёзд, в попеременной смене электрической и магнитной составляющих электромагнитных волн. Любая элементарная частица, молекула или материальный объект есть не что иное, как колебательное волновое явление.

Так как каждый жизненный процесс имеет своего противофазного собрата, то в период активизации одного из них происходит угасание или убывание другого (периодические чередования стадий эволюции и инволюции, расхождения и схождения к центру, свёртывания и развёртывания, интеграции и распада, а также социально-экономические, колебательные режимы Д. Гелбрейта и этногенетические и исторические ритмы Л. И. Гумелёва).

Это явление периодического чередования стадий противоположных по знаку жизненных процессов на самом деле является всего лишь следствием предложенного нами первого принципа существования – «**ПРИНЦИПА ВЗАИМОДОПОЛНЕНИЯ АКТИВНОСТИ И ПОКОЯ».** «*Знак моего отца- движение и покой»* («Евангелие от Фомы, 55).

Под элементом «**активность**» в дальнейшем мы будем подразумевать всё, что связано с её проявлением (напряжение, возбуждение, интенсификация процессов). А под элементом «**покой**» всё, что связано с его достижением (расслабление, согласие с тем, что есть, снижение параметров интенсивности жизненных процессов). В физиологии и психике человека первый принцип существования проявляется в природно-колебательных

ритмах физической, эмоциональной и мыслительной активности.

При этом умеренная активность психических функций или отдых подкрепляется природным чувством удовлетворения.

Людей с доминирующим инстинктом активности психологи относят к категории *холериков*, а с доминирующим влечением к расслаблению – категории *флегматиков*. Тех же, у которых оба инстинкта уравновешены, называют *сангвиниками*.

Систематическое нарушение человеком первого принципа существования может печально закончиться для его здоровья. Следствие постоянных стрессов или малоподвижного образа жизни оставим без комментариев. Рассмотрим лишь некоторые энергетические тонкости. Для этого обратимся к традиции китайской философии-медицины, где элементу «**активность**» соответствует первоэлемент «**огонь-управитель**», а элементу «**покой**» – первоэлемент «**вода**». Свойство каждого первоэлемента проявляется через определенную пару энергетических меридианов. *Меридиан сердца* и *меридиан тонкого кишечника* являются прерогативой элемента «**огонь**», а *меридиан почек* и *меридиан мочевого пузыря* – первоэлемента «**вода**». В каждой паре один из меридианов несёт нагрузку за переизбыток энергии своего первоэлемента, а другой – за недостаток. Так, к примеру, переизбыток энергии первоэлемента «**огонь**» (страстность, перевозбуждение, перенапряжение) в большей мере отражается на деятельности *сердца,* а недостаток – на функциях *тонкого кишечника*.

При повышенном беспокойстве (недостатке первоэлемента «**вода**») нагрузка в большей мере падает на меридиан *мочевого пузыря*, а при избытке на меридиан *почек*.

В основе второго принципа существования лежит тот очевидный факт, что никакая объект-система не может существовать без определённого набора элементов, с одной стороны, и объединения их в единое функциональное целое - с другой. Атом, к примеру, не может существовать без организованных определённым образом микрочастиц, а организм без органов.

Исходя из этого, второй принцип существования можно определить как **«ПРИНЦИП ВЗАИМОДОПОЛНЕНИЯ ПРОЦЕССОВ ОБРАЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ПРОЦЕССАМИ ОБЪЕДИНЕНИЯ-ИНТЕГРАЦИИ-ОРГАНИЗАЦИИ ИХ В ОДНО ЦЕЛОЕ.**

В связи с существенным различием свойств закрытых стационарных систем и открытых нелинейных систем второй структурный принцип существования реализуется у них по-разному.

В закрытых стационарных системах, не вступающих в какие-либо отношения с внешней средой, образование элементов и их организация в

единое целое протекает только на ранней стадии их образования. По окончании этой стадии структурная организация одних и тех же элементов в этих системах только лишь поддерживается. Как известно, некоторые разновидности таких систем могут существовать миллионы лет без изменений (нуклоны, нейтронные звёзды).

Открытые нелинейные биологические системы,подверженные воздействию различных сил разрушения и хаоса, вынуждены не только постоянно воссоздавать утраченные элементы, но также создавать качественно новые элементы и новые комбинации объединения-интеграции.

И потому мы наблюдаем в природе не только появление всё новых биологических видов и подвидов, индивидуальностей, наций, стран, планет, звёзд, но и стремление их к объединению в стаи, группы, сообщества, звёздные системы.

В некоторой степени второй принцип существования одновременно является одним из принципов адаптивной эволюции, поскольку «чем больше разнообразных элементов в системе и чем полнее эти элементы интегрированы в единое целое, тем богаче возможности системы» (общая теория систем). . *Возрастание биоразнообразия,* – утверждают биологи, – *одно из проявлений приспособительной эволюции.*

Для удобства обращения назовём второй взаимодополняющий структурный принцип «**ПРИНЦИПОМ ОБОСОБЛЕНИЯ И ОБЪЕДИНЕНИЯ**».

Под элементом «**обособление**» мы будем в дальнейшем подразумевать всё то, что связано с образованием и становлением новых элементов различных систем. Под элементом «**объединение**» мы будем подразумевать все те процессы, которые связаны с образованием, интеграцией, объединением, организацией из отдельных элементов одного неделимого целого.

Элементы второго принципа нашли своё выражение в психологических характеристиках человека. Если в его психике доминирует первоэлемент «**обособление**» (инстинкт «**Я**»), то у такого человека в различных формах будет проявляться стремление к самоутверждению и индивидуализации. Результатом положительной реализации такого стремления будет развитая, уникальная, независимая в своих суждениях и поступках личность. При отрицательном варианте мы получим самолюбивую, эгоистичную, стремящуюся к превосходству личность.

Людям с доминирующим элементом «**объединение**» в большей степени характерно подсознательное стремление к служению, подчинению и самоотдаче. Обычно таких людей называют альтруистами. При негативном варианте реализации такого стремления человек обычно становится холопом- прислужником, фанатичным поклонником или агрессивным фанатом (спортивным, религиозным, артистическим, политическим и т.д.).

Несоблюдение человеком второго структурного принципа существования отражается негативно не только на его социальных взаимоотношениях, но и на состоянии его физического тела.

Согласно теории «У-СИН» при недостатке в организме первоэлемента «**Дерево**», который соответствует нашему элементу «**Обособление**» у человека в основном страдает *меридиан печени*, а при избытке – *меридиан жёлчного пузыря*. И действительно, наши многолетние наблюдения показали, что у людей с «никакой» личностью сравнительно часто большие проблемы с *печенью* и связанным с ней *зрением,* а у людей с переизбытком личностной скорлупы страдает *жёлчный пузырь.*

При недостатке энергии китайского первоэлемента «**Металл»** (соответствует нашему элементу «**Объединение**») наиболее вероятны проблемы с *меридианом лёгких*, а при переизбытке - с *меридианом толстого кишечника*.

Третий принцип существования имеет отношение к открытым системам, являясь одновременно для них принципом эволюции. Ни одна открытая система не может существовать без определённого запаса прочности, защищённости, стабильного функционирования её подсистем и в то же время их качественных перемен. При этом нежелательно доминирование одной группы процессов над другой, поскольку это может поставить под угрозу существование системы как таковой. Так, к примеру, в биологии давно замечено, что предельно адаптированный к определённым климатическим условиям вид теряет способность выживания в условиях климатических изменений. С другой стороны, никакая открытая система не может существовать в постоянном стрессе непрерывных перемен. Как говорят врачи, чтобы выжил тяжело больной, его состояние должно как минимум стабилизироваться.

Таким образом, третий принцип существования можно выразить как **«ПРИНЦИП ГАРМОНИЧНОГО ВЗАИМОДОПОЛНЕНИЯ ПРОЦЕССОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ, НАКОПЛЕНИЯ ЗАПАСА ПРОЧНОСТИ, СОХРАНЕНИЯ, РАВНОВЕСИЯ, СТАБИЛИЗАЦИИ ПРОЦЕССАМИ РАЗВИТИЯ, ОБНОВЛЕНИЯ, УВЕЛИЧЕНИЯ МОЩНОСТИ»**.

Этот принцип не является нашим особым откровением (впрочем, как и первые два принципа). Он широко известен и часто фигурирует под названием **принцип единства процессов гомеостаза и гетеростаза**.

Что касается закрытых систем, то ввиду их неспособности изменять свои параметры и свойства, для их существования достаточно соблюдения только лишь первой части третьего принципа, так называемого принципа равновесия и стабильности. Другими словами, их прочность и защищён-

ность от воздействия разрушительных внешних сил должны быть максимально велики. Открытым же системам запаса прочности не хватает, и они (под воздействием различных сил разрушения и хаоса), вынуждены соответственно изменяться. А это означает, как минимум, программно-информационную эволюцию. Причём эволюция программ выживания у открытых биологических систем происходит даже в тех случаях, когда энергетически они вынуждены опускаться на более низкий энергетический уровень.

Наблюдая за биологическими особями, видами и подвидами, особой их эволюции мы можем и не заметить. Но если смотреть на биологическую жизнь на планете в целом, то непрерывная эволюция генетических кодов жизни видна невооружённым взглядом. Возьмём, к примеру, зловредных для человека вирусов. Миллиарды таких вирусов гибнут под воздействием изобретенных человеком лекарственных препаратов, но единицы из них мутируют и порождают поколение более совершенных вирусов. Нечто подобное происходит и в человеческом сообществе, которое развивается в основном за счёт усилий его единичных представителей.

Для удобства обращения назовём третий взаимодополняющий принцип «**ПРИНЦИПОМ СОХРАНЕНИЯ И ПРИУМНОЖЕНИЯ».**

Под элементом «**сохранение**» будем подразумевать все процессы, связанные с увеличением устойчивости, надёжности и защищённости системы, а под элементом «**приумножение**» – процессы, связанные с развитием системы и увеличением её возможностей. При этом может возникнуть вопрос, а почему бы не назвать третий принцип «принципом сохранения (постоянства) и перемен (изменений)?»

На первый взгляд, такое название третьего принципа выглядит более логичным, чем предложенное нами, но не следует забывать, что с точки зрения возможности существования открытых систем реальной переменой является только лишь увеличение их эволюционных показателей (у человека - это развитие его тела, ума, воли, интуиции). Если же таких перемен нет, система деградирует, а всякие другие перемены являются всего лишь иллюзией перемен (антураж перемен) и ведут к прекращению существования.

Если без развития никак нельзя, почему же тогда подавляющее число людей существует, никак при этом не развиваясь?

Эти люди, уподобившись закрытым системам, существуют за счёт запаса прочности, накопленного физическими телами при их биологической эволюции, с одной стороны, и высокой защищённости от всякого рода разрушительных сил различными видами технологий, с другой.

Элементы третьего принципа получили фундаментальное отражение

в психике человека и его поведении. Инстинкт самосохранения и влечение к переменам являются прямыми представителями элементов третьего принципа существования. Если в психике человека доминирует элемент «сохранение», то для такого типа людей главное в жизни стабильность, надёжность и защищённость их жизненных позиций (здоровье, семья, друзья, социальный статус). Для них лучше проверенное старое, чем недостаточно проверенное, хотя и сулящее особые блага, новое. К отрицательным чертам такого типа людей следует отнести повышенный консерватизм и конформизм (смотрите главу «Экзистенциональные типы»).

Если же в человеке доминирует влечение к новизне и переменам, что является инструментом элемента «приумножения», то для такого типа людей характерно проявление повышенного интереса к разного рода новшествам, включая и экстраординарные. Эти люди очень любознательны и готовы экспериментировать со своими жизнями. Для них лучше худшее новое, чем приевшееся старое. В чистом виде доминанта элемента «приумножения» в психике человека встречается сравнительно редко. Подобный тип людей - авангард человеческой цивилизации. Такие люди обычно находятся в непрерывных исследованиях, поисках истины или в творческом кураже. У них сравнительно часто встречаются проблемы с элементом «сохранения», что может привести к разного рода трагедиям и раннему уходу из жизни.

Значительные отклонения в сфере физического здоровья возникают у людей при дефиците или переизбытке в их организме энергии первоэлемента «сохранения», который в китайской медицине получил названия первоэлемент «Земля». В случае нехватки в жизни человека стабильности, защищённости и запасов на «чёрный день» (согласно теории У-СИН) страдает, прежде всего, *меридиан желудка*, но в виду того, что первоэлемент «Земля» центральный, может быть нарушена при этом работа *любого органа или системы организма*. При доминировании в человеческой жизни первоэлемента «Земля» обычно нарушается работа меридиана *селезёнки и поджелучной железы*.

Прежде чем коснуться вопроса здоровья, связанного с первоэлементом «Огонь Император» (который назван у нас элементом «приумножение») считаем необходимым, раскрыть некоторые недосказанности теории У-СИН об этом первоэлементе. Это не только, на наш взгляд, обогатит наше знание теории У-СИН, но также позволит нам глубже проникнуть в тайны осуществления жизни.

У изучающих теорию У-СИН обычно возникает вопрос – почему в этой теории существует только пять первоэлементов, хотя вместе с первоэлементом «Огонь Император», их шесть (или как минимум 5+1). Всё очень просто. У закрытых систем первоэлемент «Огонь Император» (элемент

«приумножение) отсутствует. У открытых систем в то время, когда они функционируют по типу закрытых систем, первоэлемент «Огонь Император» становится нерабочим, он отключается. В момент совершения открытыми системами эволюционных усилий (в подавляющем большинстве случаев под угрозой уничтожения или под давлением обстоятельств) первоэлемент «Огонь Император» включается, а первоэлемент «активность» становится его составной частью, как бы растворяясь в нем. К примеру, если Вы вместо поддерживающей жизненный тонус гимнастики проводите углублённую тренировку с целью развития Ваших физических данных, то в этом случае поддержка тонуса автоматически Вам гарантирована. Поэтому во всех случаях рабочих первоэлементов получается только пять.

Другой вопрос, который обычно возникает у изучающих теорию У-СИН, это – почему первоэлемент «Огонь Император» (в отличие от других первоэлементов) имеет в своём распоряжении не два, а четыре меридиана? Дело в том, что отвечающий за эволюцию первоэлемент «Огонь Император» (элемент «приумножение») достаточно сложный и сам по себе состоит из различных принципов и элементов. Самым существенным элементом этого первоэлемента, на наш взгляд, является элемент «очищающее и стимулирующее разрушение». А самым существенным из его подчинённых принципов является принцип «единства созидания и разрушения» или, другими словами, принцип борьбы сил: «добра и зла», «жизни и смерти», инстинктов влечения к жизни и смерти.

Как Вы думаете, была бы возможной эволюция открытых систем, если бы в мире не было зловредных микроорганизмов, хищников, сил разрушения и хаоса, смерти, т.е. так называемых тёмных сил?

Ответ на это вопрос однозначен. Без снижающего энтропию кнута уничтожения эволюция открытых систем невозможна. Этот кнут вызывает эволюцию, придаёт ей смысл и значение, а также очищает системы от всего устаревшего и нежизнеспособного. Для осуществления такого рода функций природа выделила ещё два дополнительных непарных меридиана.

Согласно теории «У-СИН» яньским меридианом первоэлемента «Огонь Император» является меридиан *тройного обогревателя*, а иньским – меридиан *перикарда*. Если в жизни человека превалируют эволюционные усилия и при этом он не успевает восстанавливать свои силы, то в первую очередь страдает меридиан *перикарда*, а вместе с ним (ввиду того, что элемент «Активность» является составной частью этих усилий) и меридиан *сердца* тоже. При дефиците эволюционных усилий (но при условии, что жизненный тонус поддерживается умеренной «активностью») система тройного обогревателя не приходит в упадок, но функционирует лишь на треть своих возможностей. Поэтому у простых смертных, по сравнению

с людьми ***приумножающего*** типа, значительно занижена работоспособность, им приходится в три раза больше спать, отдыхать.

Много различных функций несут на себе два непарных меридиана. (переднесрединный Жень-май и заднесрединный Ду-май). Известно, что через эти меридианы происходит воздействие на всю систему организма в целом, а также осуществляется связь с более обширными, чем единичный организм, системами (чакровая система, глубинные под- и надсознательные области человеческой психики).

Кроме того, переднесрединный и заднесрединный меридианы несут ответственность за состояние эндокринной системы организма, за очищение организма от всего отжившего и враждебного, что есть ничто иное, как прямое воплощение в организме человека элемента «***очищающе-стимулирующее разрушение***». Конкретных сведений по этому поводу в литературе по теории У-СИН найти практически невозможно. Создаётся впечатление, что китайские мудрецы что-то тут от всеобщего обозрения скрывают. В своё время (1990-1993г.), будучи преподавателями факультета народной медицины Московского Университета Дружбы народов им. Патриса Лумумбы мы занимались (под руководством талантливого изобретателя, знатока сокровенных тайн книги «Перемен» и «китайской народной медицины» Б. К. Собачкина) исследованием воздействия активизации точек передне- и заднесрединного меридиана на различные системы организма. В результате этих исследований мы пришли к следующим выводам:

Передне- и заднесрединный меридианы кроме выполнения функции элемента «*очищающе-стимулирующее разрушение*» могут включать механизмы уничтожения организма в том случае, если организм более не способен участвовать в поддержании или эволюции жизни (инстинкт влечения к смерти становится доминантным).

Как организм пытается освободиться от всего враждебного и пришедшего в организме в негодность, так и большинство систем, частью которых этот организм является, пытаются освободиться от пришедшего в негодность организма.

В человеческих жизнях, как известно, такое положение дел часто является мощным стимулом развития.

Сила иммунной системы человека во многом зависит не только от степени постоянства его эволюционных усилий, но и от того, насколько он способен в случае необходимости брать на себя в своих отношениях с жизнью функции элемента «*очищающе-стимулирующего разрушения*».

Для лучшего усвоения вышеописанного материала попробуем представить его в схематической форме.

Чтобы человек был здоров физически, психологически и духовно, ему следует соблюдать три принципа взаимодополнения:

1) Принцип активности и покоя
2) Принцип обособления и объединения.
3) Принцип сохранения и приумножения

В основании этих принципов лежат пять первоэлементов:

Витапсихология	*Теория У-СИН*
1) Покой	1) Вода
2) Обособление	2) Дерево
3) Объединение	3) Металл
4) Сохранение	4) Земля
5) Приумножение (или Активность)	5) Огонь Император (или Огонь управитель)

С позиций витапсихологии базовая модель взаимоотношений пяти первоэлементов теории У-СИН будет иметь следующий вид (рис. 6).

Приведенная модель, на наш взгляд, является не только удобной моделью для получения общего представления о диалектических взаимоотношениях первоэлементов, но также достаточным основанием для решения большинства психологических и организменно – энергетических вопросов. Недаром подобной моделью успешно пользуются в китайской народной медицине уже 2000 лет. Однако следует заметить, что общепринятая в теории У-СИН модель пяти первоэлементов не отражает всех взаимоотношений первоэлементов. А предпринятые в истории У-СИН попытки построить более точные модели приводили к тому, что построенные модели мало выигрывали по сравнению с базовой моделью в полезности, но значительно проигрывали (из-за повышенной сложности) в наглядности. Поэтому в настоящее время более полные модели взаимоотношений первоэлементов остаются в закромах философов китаеведов.

В заключение несколько слов о причине некоторого несоответствия предложенных нами значений первоэлементов со значениями первоэлементов теории У-СИН. Дело в том, что в древней Китайской натурфилософии поиск первоэлементов в большей мере осуществлялся интуитивным выявлением из окружающей природы объектов, своими свойствами максимально совпадающими с характеристиками реальных первоэлементов. В итоге найденный объект становился символом первоэлемента. Мы же, имея в своём распоряжении общую теорию систем, начали не с поиска

первоэлементов, а с выявления корневых принципов существования. И только после этого приступили к выделению из принципов существования первоэлементов и нахождения для них подходящих символов. При поиске символов оказалось, что взятые в качестве символов объекты из окружающей природы во всех случаях будут символизировать намного больше, чем необходимо для освещения характеристик первоэлемента. К примеру, символ «вода» для первоэлемента «покой» будет символизировать не только податливость и способность гасить активность огня, но также способность течь, испаряться и увлажнять, что к «покою» имеет весьма отдалённое отношение. Поэтому, к сожалению, нам пришлось отказаться от общепринятых символов и подыскать новые, исходя из названий процессов.

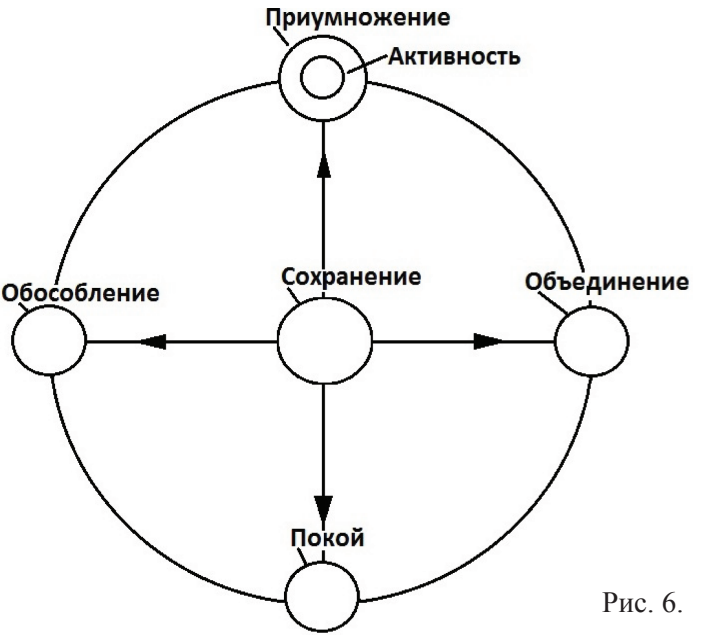
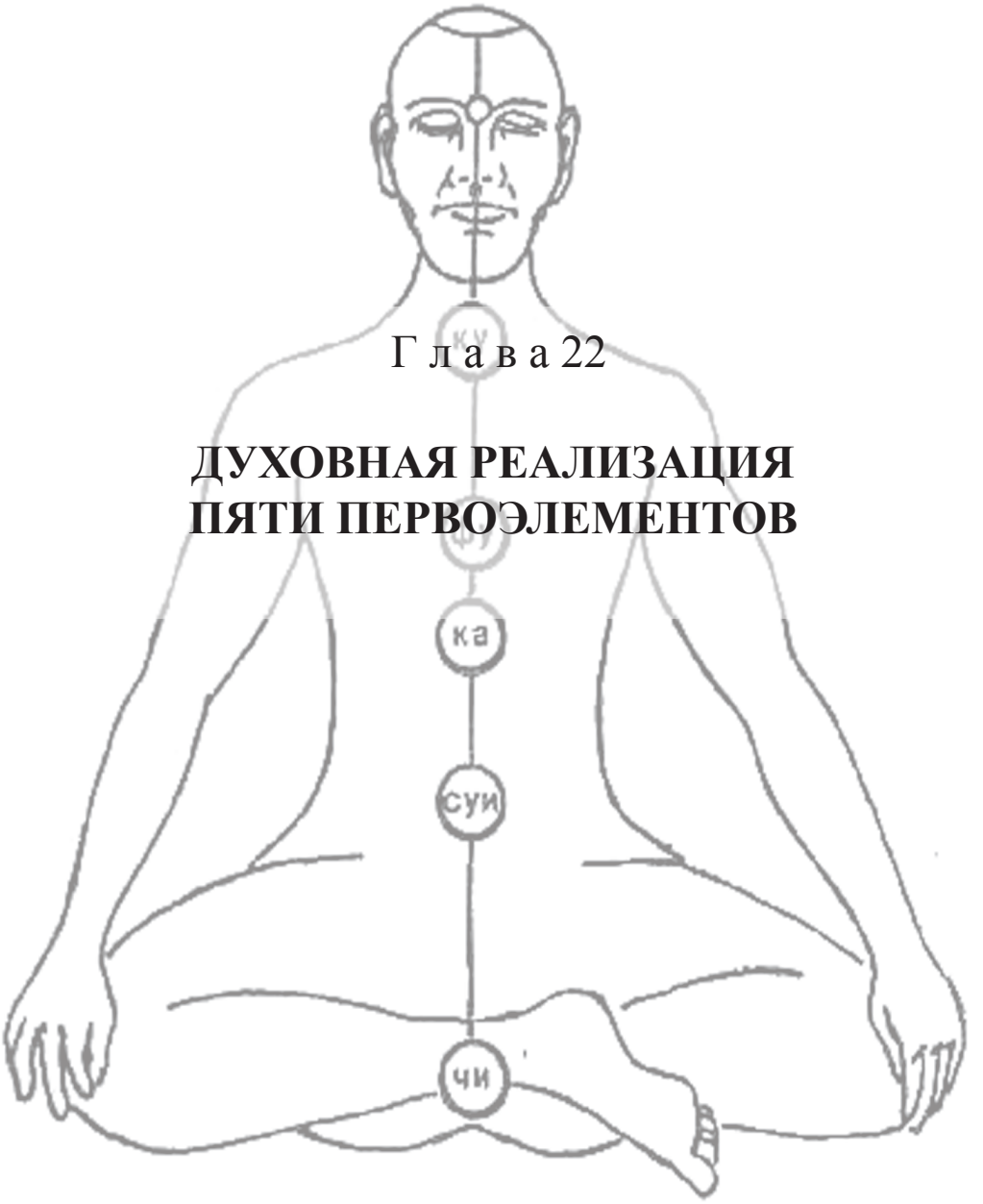


Рис. 6.



Г л а в а 22

ДУХОВНАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ ПЯТИ ПЕРВОЭЛЕМЕНТОВ

Ибо есть у Вас пять деревьев в раю, которые неподвижны и летом и зимою, и их листья не опадают. Тот, кто познает их, не вкусит смерти.
Евангелие от Фомы, §22

Человеку, желающему познать себя, избавиться от психологических страданий или достигнуть просветления, в настоящее время совсем нетрудно найти необходимые для этого рекомендации и методики.

Но как же разобраться в том, какие из этих рекомендаций более качественные, а какие тупиковые? Что ***нам*** *из предлагаемого более подходит, а что нет*?

Мы полагаем, что решили этот вопрос и предлагаем Вашему вниманию модель, которая описывает, куда нам двигаться и к чему могут привести наши духовные поиски.

Базисом построения такой карты-модели, как Вы уже поняли из предыдущей главы, явилась модель пяти первоэлементов (см. рис. 6).

Рассмотрим, каким образом осуществляется духовное раскрытие человека в направлении каждого из первоэлементов, и чем это раскрытие может завершиться.

Во многом, что касается рекомендаций и методик, нам придётся повториться, но в свете модели пяти первоэлементов эти рекомендации, как мы надеемся, приобретут для читателя более широкий смысл и откроют новые горизонты.

Первоэлемент «ПОКОЙ» (вода)

Достижение устойчивого состояния покоя-умиротворения считается необходимым условием духовной трансформации. В мистических ответвлениях мировых религий мастерами прошлого и настоящего, а также в современной психотерапии предложены самые разнообразные методы и приёмы достижения покоя. Их описание мы подробно привели в главе «От согласия к умиротворению». Сейчас в краткой форме ещё раз напомним о них.

Существуют две группы методов достижения покоя-умиротворения.

К первой из них относятся методы, связанные с переменой ценностей и культивированием определённого образа жизни:

1). *«**Согласие**» с тем, что есть, было и возможно будет.*

2). *«**Принятие**» всего, что есть и как оно есть.*

3). *«**Доверие**» Судьбе, Природе, Богу, Существованию.*

4). *«**Позволение**» всему быть и всему случаться.*

5). *«**Простота, естественность**».*

6). *«**Непривязанность**» ни к плохому, ни к хорошему, ни к смерти, ни к жизни.*

Вторая группа методов и приёмов связана с саморегуляцией: аутотренинг, самовнушение, самогипноз, различные способы расслабления тела, снятие эмоциональных очков, приёмы с использованием воображения.

Все эти методы и приемы являются прекрасным средством для устранения большинства психологических проблем, а также для восстановления и накопления сил и энергии, но они недостаточны для того, чтобы выйти за пределы переживания нашего **личностного «я»**.

Для выхода за пределы своего «**я**» обычно предлагаются приёмы и методы, в основе которых лежит остановка деятельности личностного ума. Это – осознавание, медитация, концентрация, молитва, мантра (смотрите главу «Неуязвимые человеческие ценности»). Остановка деятельности ума (а вместе с ним и личностных эмоций) автоматически приводит к исчезновению обычного представления – чувствования самого себя. Вследствие этого процесса происходит выход за пределы своего «я». Общим недостатком этих приемов является необходимость длительной и непрерывной включенности волевого внимания, что осуществить далеко не всем под силу.

Оказывается, чтобы выйти за пределы своего индивидуального «я», вовсе не обязательно бесконечно медитировать, концентрироваться или выключать свой ум волевым путём. Для этого достаточно использовать подаренный нам природой великолепный инструмент самопрограммирования и формирования событий – воображение.

Представь (вообрази, ощути), дорогой читатель, что Тебя нет, не было и не будет, а Твое тело с его мыслями и переживаниями вовсе не Ты, а некий дядя Вася или тётя Муся. Что при этом произойдёт? Ты, который перестал существовать, непосредственно попадешь в резонанс с полем «Ничто-Нечто». А дары переживания соприкосновения с этим полем соответственно получат дядя Вася или тетя Муся.

Делайте это как можно чаще, и мы уверенны, что у Вас непременно всё получится.

Ещё одним облегчённым способом достижения безмолвия ума является практика «замирания». Заключается она в постепенном замедлении движения, говорения, мышления и заканчивается полным замиранием ума, эмоций, движений тела. Дыхание при этом становится малозаметным.

Двух качественных занятий (каждое от 20 до 30 минут) в течение суток обычно достаточно, чтобы через две-три недели ощутить постоянное прикосновение к миру тишины и безмолвия.

Описание результатов подобных практик мы можем встретить в самых различных источниках. Например, в таких книгах как «Громовое безмол-

вие» Нгакпа Чогьям, «Сила безмолвия» К. Кастанеды, «Голос безмолвия» Е. Блаватской, «Безмолвие и просветление» С. Ключникова, а также в книгах Шри Ауробиндо, Ошо Раджниша, Шри Пунджаджи.

В целом можно сказать следующее: в идеале, практикуя эти практики, мы придём к состоянию **просветления,** то есть к состоянию соприкосновения с «**Ничто-Нечто**», которое одновременно есть «***Источник неисчерпаемой энергии», «Поле потенциальных возможностей», «Недифференцированный абсолют», «Вечность и отсутствие времени», «Буддийская нирвана и шуньята***». В этом состоянии «Сознание» способно воспринимать «Реальность – Дао-Истину», какая она есть.

Первоэлемент «ОБОСОБЛЕНИЕ» (дерево)

Всё, что описано в литературе о развитии структурных составляющих человека, которые выделяют его в социальной среде как особую индивидуальность, имеет прямое отношение к первоэлементу «**Обособление**». К этим структурным составляющим личности следует отнести физическое тело, волю, мышление, память, личностные эмоции, внимание, воображение?

Ввиду того, что информация по совершенствованию человека в настоящее время легко доступна, тему о развитии личности оставляем читателям для самостоятельного изучения. Обратим лишь внимание на то, чем духовное развитие личности отличается от обычного развития.

Как Вы думаете, может ли социальное развитие человека (в частности продвижение по служебной лестнице) быть духовным?

Отвечаем**:** Может, если целью этого продвижения будет, к примеру, не самоутверждение или доминирование над другими, а получение большей возможности для оказания помощи людям в обретении психологического и мировоззренческого здоровья. То же самое можно сказать не только о развитии структурных составляющих личности, но и о любом человеческом действии или поступке. Всё зависит от того, чему мы свои дела посвящаем и насколько это посвящение масштабно.

На наш взгляд, наиболее масштабным является служение «принципу созидания», которое в любых вариантах понимания Бога будет служением Богу.

К тому же служение «принципу созидания» вполне приемлемо и для неверующих.

– *Да*, – скажет прагматически настроенный читатель,– *развитие это неплохо, но может быть не стоит на это тратить время, а непосредственно приступать к практикам, обещающим духовное раскрытие?*

В принципе это возможно, но при условии учета следующего:

а) нетренированный мозг может не выдержать большого энергоинфор-

мационного потока, и в итоге человек имеет шанс попасть в психиатрическую клинику;

б) адаптация тела и психики к новому состоянию может проходить долго и крайне болезненно;

в) пробуждённое состояние при недоразвитости ума будет трактоваться и передаваться окружающим через призму ограниченного сознания (баранистый пророк);

г) при кратковременных вспышках пробуждения психика, защищаясь от перегрузок, будет отключать сознание (Ой! Что-то было грандиозное, но я ничего не помню).

Личностное развитие, как видите, необходимо, но ввиду того, что наше «эго» в этом случае только укрепляется, выход за пределы переживания личностного «я» поэтому может оказаться проблематичным.

А возможно ли, в принципе, покинуть своё «я» и при этом быть отделенным от мира?

Оказывается, что возможно. Уже в глубокой древности существовали психотехнологии, позволяющие покинуть своё привычное «я» посредством обособления, но не от внешнего мира, а от своего внутреннего мира. В наиболее акцентированной форме такого рода технологии мы обнаружили много лет тому назад в индийском учении «Раджа йога». Основная суть этого учения следующая – твоё «Я» не есть твоё тело с его ощущениями. Оно не есть твои мысли, образы, эмоции, сны, желания, влечения и т.д. **Реальное «Я» есть Свидетель** (чистое внимание), **способный наблюдать любые психические процессы**, подобно тому, как мы наблюдаем внешние объекты.

Кроме «Раджа йоги», рекомендации по разотождествлению с деятельностью психических функций также можно найти в учении Г. Гурджиева «Четвёртый путь», в «Лайя-йоге», в гештальттерапии, в учении индейских магов (смотрите книги К. Кастанеды), в буддийской Випассане. Большинство этих рекомендаций основаны на малоразличимых разновидностях управления волевым вниманием - созерцании, осознавании, самонаблюдении, самоконтроле. Для получения ощутимого результата практиковаться рекомендуется как можно больше или даже непрерывно (бодрствуйте во всякое время).

Что с нами будет происходить, по мере продвижения в практиках самонаблюдения?

На первых порах Вы почувствуете прилив энергии, а также станете более уравновешенными и свободными от большинства проблем, связанных с деятельностью личностного сознания.

Заметим, что это состояние, по сравнению с обыденным состояниям сознания, является значительно более пробуждённым состоянием как по

длительности, так и по количеству воспринимаемых объектов. То есть, в этом состоянии включённость волевого внимания, позволяющая сохранять контроль над различными психическими процессами, может поддерживаться до 18 часов в сутки, в то время как в обыденных состояниях оно составляет приблизительно 15-20 минут в сутки (в остальное время люди в своей жизнедеятельности используют непроизвольное механическое внимание, образно говоря, *спят*). В «пробужденном» состоянии продолжительность проживания жизни увеличивается в десятки раз.

При непрерывном и устойчивом процессе осознавания начинают переживаться (как и в практиках по «свободному дыханию») забытые личностные, перинатальные и реинкарнационные травмы. К этому надо быть психологически готовым.

Далее начнут открываться трансперсональные области надсознательного и глубинные области подсознания, которые информационно и энергетически охватывают все времена и пространства как внутреннего, так и внешнего мира. В итоге **Ваше новое «Я», которое есть «*Чистая внимательность*»** и **«*Высшее Я*»** одновременно, будет для Вас всё более открываться.

В заключение этого раздела предложим облегчённую технологию пробуждения.

Представьте себе, что Вы – это не Вы, а некто, за кем наблюдает Ваше реальное «Я». Далее говорите и думайте о себе всё время в третьем лице, т.е. *сейчас он (она) думает о том-то, желает того-то, говорит то-то.*

Поверьте, немного настойчивости в этой практике и результат превзойдёт все ожидания. Вас ожидает **пробуждение** от вечного сна и слияние с **Всепроникающим Сознани**ем.

Первоэлемент «ОБЪЕДИНЕНИЕ» (металл)

На сегодняшний день нам известны два способа познания мира. Первый из них – объективный (в большей степени левополушарный), когда мы получаем знание **об объекте** посредством наблюдения за ним или экспериментирования. Второй - чувственный (в большей степени правополушарный), при котором мы непосредственно познаём состояние, восприятие и переживание **самого объекта.** Чтобы получить объективное знание, к примеру, о мухе, Вам придётся исследовать её поведение, инстинкты, механизмы функционирования её организма. Но для того, чтобы получить знание о том, что муха переживает и как она воспринимает окружающий её мир, Вам придётся с ней целиком и полностью отождествиться. Другими словами, стать мухой.

Многим это может показаться невозможным. Но как показывает опыт трансперсональной психологии, природа наделила наше сознание спо-

собностью отождествления. И только потому, что нас этому не обучают (из-за тотального доминирования на планете левополушарного способа познания), нам кажется, что это невозможно.

Какой на Ваш взгляд способ познания мира более предпочтительный? Левополушарный – личностный или правополушарный - душевный?

Надеемся, Вы нашли правильный ответ. Оба способа познания мира дополняют друг друга и в одинаковой степени важны.

К первоэлементу «объединение» следует отнести все те психотерапевтические и гуманистические средства и методы, применение которых ослабляет хватку нашего ЭГО и способствует отождествлению с объектами внешнего мира. Это, прежде всего, культивирование таких форм любви как сострадание, сочувствие, сопереживание, доброжелательность, благодарение, благоговение, прощение. Существует немало школ и учений, в основе которых лежат перечисленные добродетели. К примеру, в йоге – это «Бхакта-йога», в психотерапии – «Гуманистическая психология», в мистике – учение Шри Рави Шанкар и Сатьи Саи Бабы. Из религий в этом плане можно выделить Христианство и Буддизм.

Рост в искусстве любви (смотрите главу «От доброжелательности к любви) в мире духовных поисков считается задачей первейшей необходимости. Он позволяет разрешить большинство наших проблем взаимоотношения с жизнью. Но он недостаточен для осуществления квантового скачка от нашего малого «я» к высшему «Я». Для такого прыжка нужны не стратегические методы, а специальные психотехнологии.

Простейшей из таких технологий является применяемая в йоге и дзенбуддизме длительная сверхконцетрация внимания на том или ином объекте. Результатом такой концентрации становится переживание практикующим слияния своего «я» с объектом концентрации (так называемое **самадхи).**

– *Ну вот*, – справедливо заметите Вы, – *вряд ли я выдержу месяцами концентрироваться на бамбуке, чтобы в результате стать бамбуком? Да и где времени столько взять? Неужели не существует чего-нибудь в этом плане более легкого ?*

Существует. Но в древних учениях желаемые психотехнологии Вы не найдёте. Зато их можно обнаружить в практикумах по психотерапии, в руководствах по Н.Л.П., в брошюрах по современному психотерапевтическому направлению «Симорон».

Самые эффективные, на наш взгляд, методики и технологии такого рода содержатся в руководствах по развитию актёрского дара вхождения в образ. Актерам приходится воплощаться не только в человеческие персонажи, но иногда и в объекты живой и неживой природы, стихии и даже

такие абстрактные образы как Смерть, Свобода, Справедливость.

Основные идеи эффективного отождествления с объектом (воплощение в образ) были ещё в своё время изложены К. С. Станиславским в его книге «Работа актёра над собой». Попробуем изложить эти идеи на примере Вашего возможного отождествления, к примеру, с кошкой.

Вначале необходимо изучить как можно больше информации о кошках: их поведении, инстинктах, разновидностях (по Станиславскому - это будет вхождение в образ). Затем нужно задуматься над тем, какое место кошки занимают в природе, какова их основная функция поддержания биологического равновесия на планете. С какой целью Провидение привело так близко это животное к человеку (по Станиславскому – это осознание «Сверхзадачи»)? Что будут переживать люди, если кошки внезапно и навсегда исчезнут с планеты (осознание «Сверхзадачи» с использованием разработанного Станиславским приёма «если бы»)? Далее попытайтесь подражать кошке в том, как она лежит, дышит, крадётся, играет с шариком (по Станиславскому – приём «от действия к переживанию»). Попробуйте ощутить, что чувствует или переживает кошка, когда наступили ей на хвост, пропал её котёнок или когда она поймала мышь и принесла хозяину показать (по Станиславскому – включение эмоций в процесс воплощения в образ обязателен). А теперь представьте себе, что будет переживать и как будет вести себя кошка, если её сбросили из самолёта с парашютом, что бы она чувствовала и как она бы себя вела в космическом корабле или в специальном скафандре на луне (по Станиславскому – это использование Представления на основе приёма «если бы»).

Ну а теперь Вы можете сконцентрироваться и представить себя кошкой, смотря на мир её глазами, слыша её ушами, ощущая её телом.

На этом можно завершить первый цикл сознательного отождествления и через определённое время с некоторыми добавлениями повторить его (по Станиславскому, процесс вхождения в образ следует повторять многократно, всё более и более воплощаясь в образ).

Для развития способности сознательного отождествления Вам, разумеется, придётся выбирать разные объекты. Но независимо от того, какой объект Вы выберете, во время практики придерживайтесь главного замысла Станиславского – «чем больше психофункций будут принимать участие в процессе отождествления, тем легче и эффективней будет этот процесс». А именно: мышление, воображение (если бы), двигательно-моторная функция (танец, подражание движениям), эмоция, воля (концентрация), дух (сверхзадача), чувства, интуиция.

Какие дары несёт нам искусство сознательного отождествления? И как назвать человека, который обладает таким даром?

Сама по себе способность чувствовать переживание, состояние и мыс-

ли другого существа, на наш взгляд, есть великий дар. В народе такой дар называют **святостью,** а людей, обладающих этим даром – **святыми**.

В идеале практика сознательного отождествления приведёт к переживанию **«Необусловленной любви»** и **«Всеединства»** всего существующего.

А теперь несколько слов о технике безопасности.

В истории актёрского искусства было немало случаев, когда актёр входил в роль, а выйти из неё или переключиться на другую роль не мог. Поэтому К. С. Станиславский, наряду с развитием у артистов дара воплощения, немалое внимание уделял также и развитию у них способности самонаблюдения. Первоэлемент «Объединение», как видите, должен дополняться первоэлементом «Обособление». Хотелось бы также обратить Ваше внимание на то, что выбирать объекты отождествления необходимо осмотрительно. Это не должны быть объекты увядающие, умирающие или разрушительные. С такими объектами отождествляться может только мастер. Да и то временно.

Первоэлемент «ПРИУМНОЖЕНИЕ» (огонь император)

Надеемся, Вы заметили, что процесс осуществления духовного прорыва в направлении трёх изложенных первоэлементов состоит из двух составляющих: подготовительной части (культивирование соответствующего первоэлементу образа жизни) и реализационной части (применение соответствующей психотехнологии).

В этом смысле механизм духовной реализации первоэлемента «Приумножение» не составляет исключения. Для того чтобы получить возможность духовной реализации через первоэлемент «Приумножение», необходимо научиться жить преимущественно ценностями этого первоэлемента.

В чём заключаются эти ценности и каков должен быть образ жизни человека первоэлемента «Приумножение»?

Конкретные ответы на эти вопросы найти в духовных учениях или литературе весьма затруднительно. Можно, к примеру, изучить все 13 томов «Агни-йоги» Е. И. Рерих или проникнуться образом жизни чайки «Джонатан Ливингстон» Ричарда Баха и сделать соответствующие выводы. Но это, как показывает опыт, далеко не каждому под силу осуществить. Поэтому давайте совместно попробуем найти ответы на эти вопросы.

Казалось бы, что главной целью *человека первоэлемента «Приумножение»* должно быть его развитие. Но это не совсем так, поскольку развитие является одной из ведущих ценностей первоэлемента «Обособление».

Образом жизни человека первоэлемента «Приумножение» является учёба, тренировка и творчество независимо от того, на что они

направлены**.** Это может быть наука, искусство, самосовершенствование, педагогическая деятельность, духовный поиск.

Наиболее известным примером такого образа жизни была жизнь Леонардо да Винчи. Известно, что он всю жизнь учился, тренировался, творил и изобретал. Это было то, без чего он не мог жить. Но к **результатам** своей деятельности Леонардо да Винчи (что очень важно для психологического здоровья) **не был привязан.**

Другим поучительным примером образа жизни человека «Огня императора» может послужить жизнь гениального изобретателя в области электротехники Николы Тесла. Как он описывает, в его жизни был период, когда он настолько был поглощён своими поисками, что произошла трансценденция его ограниченного «я», позволившая ему получить непрерывную информационную связь с неким исполинским творческим центром. После случившегося духовного прорыва Тесла не только получил дар предвидения, но перестал нуждаться в математических расчётах своих идей. Все его конструкторские идеи сопровождались в его видении детальными и точными чертежами. Самые глобальные свои изобретения Тесла забрал с собой в могилу, поскольку, по его мнению, человечество не было готово использовать эти изобретения только лишь в мирных целях.

Кроме этих примеров можно привести также ряд других примеров образа жизни людей первоэлемента «Приумножение». Такие люди в большей мере встречаются среди людей творческих профессий: изобретателей, художников, писателей, режиссеров. Надеемся, что читатель, учтя приведенные нами примеры, самостоятельно сможет определить, кого из людей можно отнести к человеку первоэлемента «Приумножение».

Существует ли какое-либо преимущество образа жизни людей первоэлемента «Приумножение» по сравнению с образом жизни обычных людей?

На наш взгляд, эти преимущества весьма существенны. Они заключаются в следующем:

1) Жизненной энергии у людей первоэлемента «Приумножение» намного больше, чем у среднестатистического человека. Работоспособность у них просто фантастическая. Происходит это, возможно, потому, что меридиан тройного обогревателя у этих людей постоянно находится на подзарядке. Другими словами, Дух Жизни наделяет их избытком энергии.

2) Данная категория людей не нуждается в сне продолжительностью более 5 часов. Как известно, Тесла обычно спал около двух часов в сутки, а Леонардо да Винчи в целом всего лишь один час (по пятнадцать минут четыре раза в течение суток).

3) Для обычных людей, как показали наши многолетние наблюдения,

существует врождённый потолок (предел) способностей, преодолеть который практически невозможно. То есть, афоризм «рожденный ползать летать не может» для них на все 99% соответствует действительности. А вот для людей первоэлемента «Приумножение» потолка врождённых способностей не существует. Для них имеют место быть квантовые скачки прироста способностей. Вполне возможно, как говорится в одной из притч Христа, забираются таланты у тех, кто их не приумножает и отдаются тем, кто максимально использует то, что им дано.

4) Человеку, для которого тренировка, учёба, познание и духовный поиск стали генетической потребностью, ничего невозможного в отношении духовной реализации нет. Для него, к примеру, поиск пробуждения или просветления всего лишь ещё одна возможность продуктивного приложения своих сил.

5) Этой категории людей обычно даруется творческое долголетие. Правда, при двух условиях. При условии, что они не забывают, хотя бы частично, после больших затрат своей нервной энергии, восстанавливаться. И при условии, что возможное непризнание обществом результатов их деятельности не будет их глубоко затрагивать.

Примером такого творческого долголетия может послужить жизнь русского философа А. Ф. Лосева. Последнее своё произведение он отдал в издательство в возрасте 95 лет. В течение своей жизни он успел издать более 400 работ (из них 30 монографий), 3 года побывать в Сталинских концлагерях, 70 лет отдать педагогической деятельности и многое другое.

Не так уж мало прожил и Н. Тесла – 87лет!

Но там, где много плюсов, скажете Вы, бывает и много минусов?

Да, Вы правы. Так оно и есть. Ниже мы приводим характерные для людей первоэлемента « Огня-Приумножения» часто встречающиеся проблемы.

1. Многие из них мало заботятся о восстановлении своих сил и состоянии своего здоровья.

2. Сравнительно часто эта категория людей имеет проблемы с социальной сферой (с социальным статусом, связями, бытом, с окружающими людьми).

3. У этих людей имеются большие шансы поймать «звёздочку» (ЭГО-величие), что само по себе может породить массу социальных и психологических проблем.

4. При длительной и узкой направленности прилагаемых сил может случиться переразвитие одних психических функций и деградация других.

5. Наличие у некоторых из них обострённого ожидания «признания» и особого материального вознаграждения может основательно отравить им жизнь.

Как видите, психологических проблем у людей первоэлемента «Приумножение» достаточно. Но эти проблемы встречаются только у тех «пламенных» людей, которые ещё не направили свой огонь на самопознание. Даже при частичной направленности огня на самопознание все перечисленные проблемы быстро испаряются.

Как можно назвать человека, в жизни которого явно доминирует первоэлемент «Огонь император»?

Такого человека иногда называют **пламенным**, что вполне соответствует действительности. Но *пламенность* пламенности рознь. Одно дело быть *пламенным*, будучи загрязнённым привязанностью к главной причине своих психологических проблем (результатам своих усилий), и другое – быть «**Пламенным»** без привязанности к результатам.

Чистая «**Пламенность»**, с нашей точки зрения, есть более ценное духовное достижение, чем пробуждение, просветление или святость, поскольку посредством «**Пламенности**» можно не только достичь первого, второго и третьего, но и вечно быть в Пути.

Ну как? Мы Вас уговорили? Вы решили культивировать огненный образ жизни?

Если да, то это замечательно!

Образ жизни человека первоэлемента «Приумножение», мы надеемся, теоретически Вами освоен. Пора подумать и о том, как его лучше реализовать. Проще всего, конечно, это осуществить посредством волевых усилий, что вряд ли будет способствовать возникновению любви к процессу созидания.

Для того чтобы в максимально короткие сроки посадить себя на иглу вечной учёбы и тренировки, предлагаем Вам на первых порах воспользоваться следующими рекомендациями (более подробно смотрите раздел преображение «свинюшки» в главе «Ложные и ложнонаправленные структуры»).

Окружающая нас атмосфера и объект наших усилий, по возможности,должны вызывать положительные эмоциональные состояния.

Всё, что Вы будете делать, старайтесь делать красиво и качественно. При этом блокируйте импульс «торопыжки» *быстрее* и жажду «куркуля накопителя» *побольше* .

Во время Ваших усилий следуйте своему индивидуально-комфортному темпу деятельности.

Не забывайте о смене труда и отдыха. Пусть поначалу это будет пять минут труда и десять отдыха.

По мере адаптации постепенно увеличивайте нагрузку. Ритм смены труда и отдыха соответственно будет меняться. В спорте этот закон хорошо известен.

Совершаемые усилия посвящайте сохранению и развитию жизни. Постарайтесь при этом ощутить, что постепенно Вы становитесь инструментом Духа Жизни и его материальным воплощением. Таким образом Вы подключитесь к высшим энергиям, и эффект от Ваших усилий многократно возрастёт.

Каждый день (при засыпании и пробуждении) воображайте, что Вы от Ваших усилий уже научились получать истинное наслаждение, а к той Вашей деятельности, которая не связана с развитием жизни, Вы относитесь индифферентно.

Это, пожалуй, всё, что мы можем Вам сказать о культивировании образа жизни человека **пламенного.**

А сейчас давайте обсудим возможности выхода (трансценденции) за пределы нашего «я» на базе психических процессов мышления, воображения, интуиции и чувств, присущих «пламенному».

Подавляющее число духовных учителей для прорыва в иные измерения обычно предлагают использовать те или иные методы успокоения ума, а думанье в любом виде считают серьезным препятствием. Поэтому длительное время мы находились под впечатлением того, что психотехнологии духовного прорыва, основанной на интенсивной деятельности мышления, воображения и чувств, в принципе, существовать не может. Но с течением времени нам пришлось столкнуться с фактами, которые вначале поколебали нашу жёсткую позицию по этому вопросу, а затем заставили окончательно убедиться в обратном. Приводим факты в порядке пересмотра наших взглядов по этому вопросу.

Людей с психическими отклонениями лечат приобщением к творчеству. Отсюда следует, что творчество может быть инструментом духовного раскрытия.

Одним из методов достижения просветления в Дзен-буддизме (школа Ринзай и корейский буддизм) является попытка решения неразрешимой в принципе задачи – **коана** типа «Что такое хлоп**о**к стереотипов в хлопк**е**?». В итоге длительного (годами) решения коана к практикующему снисходило просветление.

По словам мистика, философа и математика Франклина Мерелла-Вольфа, каждой более масштабной трансценденции его «я» предшествовали длительные философские и метафизические размышления.

Последним доказательством того факта, что мышление не препятствует трансценденции нашего «я», явилась информация о том, что на Н. Тесла озарение снизошло как раз не в результате успокоения ума, а наоборот, в результате максимально интенсивной его деятельности.

В чём же здесь секрет? Что нам мешает при концентрации на решении той или иной творческой задачи вырваться за пределы своего ограниченного «я»?

Может быть, дело не в том, чтобы мыслить или не мыслить, а в том, ***о чём*** *мыслить?*

Почему при концентрации, скажем, на дыхании, нарисованной точке, визуализации внутреннего света или проговаривании мантры сделать это намного легче?

Да потому, что наше «эго» обычно значительно более пристрастно к процессу и результату творческих поисков, чем к таким нейтральным объектам как точка или дыхание. К примеру, при поиске лучшего хода у шахматистов во время шахматной партии почти всегда присутствуют поддерживающее **эго** мысли типа: «это **я** сейчас мыслю», «любой ценой **я** должен выиграть», «опять **я** не досмотрел», «не дай Бог, **я** подведу команду», «какой сильный ход **мне** удалось найти!», «что **я**, идиот, сделал? опять останусь без приза» и так далее. О какой трансценденции нашего «я» в этом случае может идти речь?

Поэтому вместо того, чтобы во время творческого процесса бесплодно бороться с поддерживающими наше «я» мыслями, мы рекомендуем заменить их на мысли, которые будут способствовать **растворению** нашего «я».

«Для меня самое главное в жизни – всегда учиться, тренироваться и находиться в творческом поиске, а всё остальное приложится. А когда я решаю творческую задачу, то для меня самое важное – научиться максимально концентрироваться на её решении. И если мне это удалось, то я преуспел, если нет, то ещё надо тренироваться. Остальное не имеет существенного значения (решу или не решу, проиграю или выиграю)».

В заключение этого раздела хотелось бы поделиться мыслью о том, почему в духовном мире путь духовной реализации посредством стратегий и методов первоэлемента «Приумножение» практически не рассматривается.

Происходит это, на наш взгляд, по двум причинам. Во-первых, потому что на сегодняшний день в мире тотально доминируют духовные учения Востока, а творческая мысль как цель и средство – явление в большей степени Западное. И во-вторых, путь самопознания посредством первоэлемента «Приумножение» для человека, пожалуй, самый трудный.

Первоэлемент «СОХРАНЕНИЕ» (земля)

Этот раздел начнём с рассмотрения жизненных приоритетов человека первоэлемента «Сохранение». Из всех ценностей этого первоэлемента самой существенной для тех, кто стремится к духовному прорыву, является гармония с миром и самим собой. Это значит, что в жизни такого человека гармонично дополняют друг друга активность и покой, личное

и коллективное, материальное и духовное. В социуме человек первоэлемента «Сохранение» относительно адаптирован, и у него нет проблем с физическим здоровьем и взаимоотношениями с людьми. В эмоциональном плане он в большей степени находится в спокойном или в жизнерадостном состоянии. Мировоззрение у него жизнеутверждающее и близкое к недвойственному. По его мнению, во всём, что в мире существует, есть своя польза.

Поклонники трудов К. Кастанеды сказали бы, что у такого человека крепкий и уравновешенный тональ, что с точки зрения индейских магов, является необходимым условием встречи с «**Непостижимым**». В философии «Дао» такой человек есть воплощение «Дао», а буддизме – эталонный образец «срединного пути».

Ну и насколько Вы, уважаемый читатель, далеки от приведенного эталона?

Не отчаивайтесь! Если Вы, преодолевая все сложности текста нашей книги, дошли до этих строк, то Вы уже значительно приблизились к эталонному человеку первоэлемента «Сохранение». Существование уже прямо сейчас к Вам благосклонно и готово подарить Вам переживание Невыразимой Реальности (Дао). Осталось только освоить соответствующую психотехнологию и немного потренироваться.

Для практики в большей или меньшей мере подойдёт та или иная психотехнология (см. главу «Неуязвимые человеческие ценности») с условием, что она будет осуществляться на фоне повседневной жизнедеятельности. Однако самой созвучной из них духу первоэлемента «Сохранение» является практика «Присутствие», что этимологически обозначает быть при сути или, другими словами, при истине.

В чём заключается данная практика и как её осуществить, мы описали ранее, но, учитывая то, что «повторение-мать учения», кратко опишем эту технологию ещё раз.

Сосредотачивайте Ваше внимание, к примеру, на ощущении вдоха и выдоха до тех пор, пока концентрация внимания на дыхании не станет относительно устойчивой. При этом занимайтесь какой-либо несложной деятельностью. Затем, продолжая делать то, что делаете, переключите внимание с дыхания на сам факт постоянной включенности волевого внимания. А уж куда оно при этом направится вверх или вниз, на то или на это, расширится или сузиться не важно. Делайте это, что очень важно, не от себя (я присутствую, я-делатель) и постарайтесь полностью отождествиться с внимательностью. Далее, что бы Вы ни делали, делайте это при включённом волевом внимании. То есть, говоря словами Иисуса из Назарета – «Бодрствуйте во всякое время», а Г. Гурджиева – «Постоян-

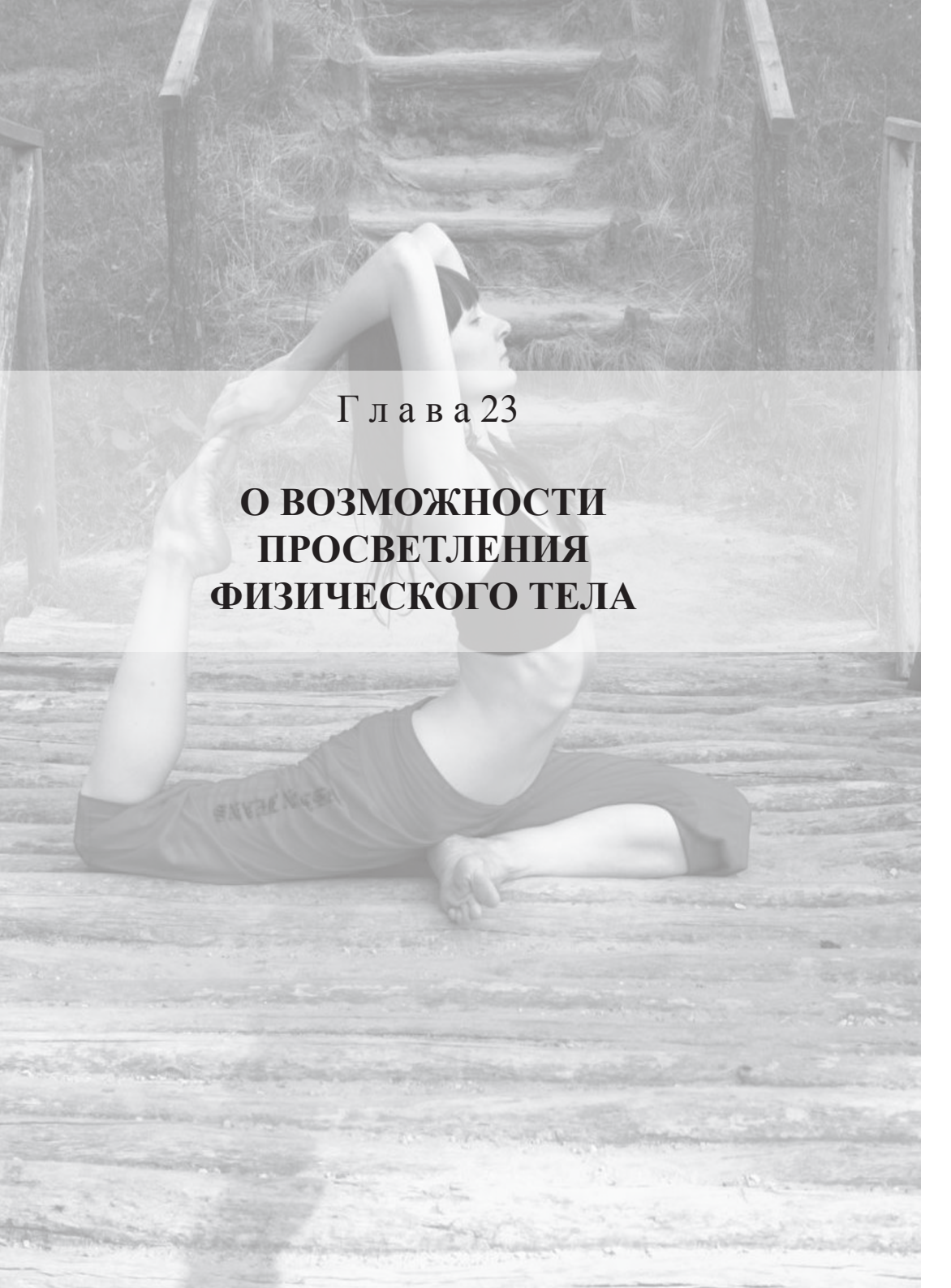
но помните себя». Это и будет, как раз то, что мы называем «Присутствием» а также «динамической медитацией»

В чём преимущество этой практики над другими практиками? А в том, что она, в отличие от других психотехнологий, не смотря на их неоценимую пользу, не приводит к сужению сознания (концентрация, визуализация) и к перекосу нашего восприятия в сторону первоэлементов «Обособление» (самонаблюдение) или «Объединение» (сознательное отождествление). По сравнении с другими способами обращения с вниманием, (концентрацией, молитвой, осознаванием, шикантазой) медитативный способ менее всего требует личностных усилий и тем самым наиболее способствует глубокому психофизическому расслаблению и, как следствие, созидательным процессам нашей биологической и душевной природы. Именно практика «Присутствие» даёт наибольшие шансы постичь Реальность, какова она есть, а значит одновременно быть просветлённым, пробуждённым, святым, пламенным, сотворцом и, как говорят китайские мудрецы, стать **постигшим** и достигнуть **Великого предела**. В этом состоянии для человека, на наш взгляд, уже ничего невозможного больше не будет.

Заменив, в модели 5 первоэлементов, название первоэлементов на название предельного духовного их раскрытия, получаем карту-модель духовной реализации (см. рис. 7).

модель духовной реализации
пяти первоэлементов
Дух Жизни
(пламенность)
Высшее "Я"
Невыразимое Дао
Всеединство
(пробуждение)
(постижение)
(святость)
Ничто-Нечто
(просветление)

рис. 7.



Г л а в а 23

О ВОЗМОЖНОСТИ ПРОСВЕТЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА

В предыдущих главах этой книги описывалась возможность достижения просветления личностного сознания и эмоциональной сферы человека. Вопросы, связанные с оздоровлением и просветлением физического тела были оставлены без внимания. В настоящей главе мы постарались устранить этот пробел.

Чем отличается просветлённое тело от непросветлённого?

По имеющимся у нас данным, просветлённое тело способно регенерировать утраченные клетки, органы и системы организма с устранением в них различных программных ошибок и сбоев. Практически такой организм может существовать вечно, если его обезопасить от возможного физического уничтожения.

В мире духовного поиска существуют различные точки зрения по поводу отношения к физическому телу. Есть, к примеру, школы, в которых относятся к физическому телу как ракетоносителю нашего духа, поэтому тело, по их мнению, нужно подвергать лишениям и истязаниям. Есть также учителя, которые считают, что физическому телу не следует уделять много внимания. Но имеются и такие мастера и школы, где считается, что тело на равных правах с душой и личностью нуждается в оздоровлении, пробуждении и просветлении. Что касается нас, то в большей мере мы склонны придерживаться последней точки зрения, поскольку Дух Жизни присутствует во всём живом, а Жизнь составляет единое целое высшего с низшим, простого со сложным и утончённого с грубым.

Как показывает опыт трансперсональной терапии, решение многих психологических проблем, а значит и достижение высших духовных измерений без проработки телесных зажимов и блоков невозможно. Оказывается, что всё, что мы в жизни проживали и всё, что переживала реинкарнационно наша душа и что генетически переживали наши предки, оставляет свои следы в нашем физическом теле. И потому человеку, ищущему просветление, рано или поздно придется обратить внимание на эти последствия. Правда, в некоторых случаях во время трансперсональных практик тело само по себе способно освободиться от зажимов и блоков посредством изменённого ритма дыхания, определённых поз и причудливой динамики движений. Но этот факт только лишний раз указывает на то, что все части нашего существа взаимосвязаны и нашему физическому телу, также как и нашему сознанию, необходимо своё собственное оздоровление, пробуждение и просветление. Учитывая изложенное, на своих семинарах и школах по витапсихологии и трансперсональной терапии мы применяем различные методики работы с телом: телесно ориентированную терапию, психосоматику, танатотерапию, палсинг, йоговские позы, ци-гун, ДМД (дыхание, музыка, движение).

– Но работа с телом, – скажете Вы, *– необходима тем людям, которые эпизодически хотят прикоснуться к духовным измерениям. А что делать с телом тому человеку, кто свою жизнь хотел бы превратить в сплошной духовный семинар или тому, кто уже близок к достижению просветления*?

Таким людям мы порекомендовали бы обратить серьезное внимание и на преображение своего физического тела.

– Какой программе желательно следовать, чтобы в минимальные сроки трансформировать физическое тело в просветлённое?

Для ответа на этот вопрос нам пришлось обобщить имеющийся в различных школах и традициях опыт работы с физическим телом («Лайа Йога» Вишну Дэв; учение и советы Бабаджи Нагаруджа; «Интегральная Йога» Ауробиндо Гхош; «Бросьте привычку умирать» Леонардо Орр; «Око возрождения» Петер Келдер; «Шоу Дао»; «Йога сутра» Патанджали; «Основание йоги» С. Мишра;« Даосская алхимия»; учение «Кайа Кальпа»; «Иммортология»; учение о солнцеедении и праноедении; методы работы с телом Поля Брега и Порфирия Иванова; методики М. С. Норбекова, Г. Н. Сытина, Валерия Авдеева, В. М. Бронникова).

Итогом такого обобщения стала программа преображения физического тела, состоящая из трёх основных требований и трёх дополнительных рекомендаций.

Основные требования

1. Переоценка и пересмотр своих жизненных ценностей с целью оздоровления личностно-эмоциональной сферы.
2. Подключение физического тела к пяти энергиям источника жизни (не менее 6 часов в день).
3. Регулярное проведение мероприятий по очищению, закаливанию и оздоровлению своего тела.

Дополнительные рекомендации

1). Формирование просветленного тела посредством силы воображения.
2). Обращение за помощью к Духу Жизни.
3). Соблюдение половой гигиены.

Рассмотрим **основные требования** достижения просветлённого тела.

Выполнение первого пункта мы считаем абсолютно необходимым, поскольку без проработки сознания и эмоциональной сферы блоки и зажимы будут снова и снова возвращаться в тело. Нам часто встречались

люди, которые регулярно проводили очистительные процедуры, но через пару дней после чисток всё возвращалось на круги своя.

Дело в том, что от состояния эмоциональной сферы во многом зависит состояние физического тела. При малейшем неадекватном переживании тело получает свою порцию загрязнения и блоков. Кроме этого, без подвижки в просветлении ума и эмоций практически невозможно постоянно удерживать внимание на ощущениях физического тела, что является главным условием выполнения второго пункта. Мысли и эмоции будут постоянно отвлекать наше внимание от тела.

Для последователей йоги сообщаем, что выполнение первого пункта основных требований есть не что иное, как соблюдение необходимых базовых составляющих большинства направлений йоги - Ямы и Ниямы.

Вторым требованием для достижения просветления физического тела является длительная и постоянная подключенность к энергиям пяти первоэлементов, среди которых самой существенной является энергия первоэлемента «Обособление».

Подключение энергии этого первоэлемента к телу осуществляется несколько иначе, чем при поиске просветления личностного сознания. В данном случае необходима концентрация волевого внимания на ощущениях физического тела. Концентрация внимания на физических ощущениях должна быть непрерывной и составлять не менее шести часов в сутки. Сама по себе сверхконцентрация совместно с установкой на омоложение и просветление тела может привести к появлению чудесных результатов. Напомним, что ещё 2500 лет тому назад Патаджали («Йога-сутра») установил, что способность йога к сверхконцентрации приводит к появлению у него сверхъестественных сил.

Вместе с энергией первоэлемента «Обособление» во время процесса непрерывной концентрации мы будем также получать и энергию первоэлемента «Покой». Непрерывная концентрация на физических ощущениях не только отвлечет наше внимание от главного источника беспокойств внешнего мира, но и успокоит наш ментально-эмоциональный ум.

В некоторой степени нам также будет доступна и энергия первоэлемента «Земля», поскольку наличие центра управления и отсутствие резких эмоциональных колебаний позволит функционировать нашей психофизической системе более устойчиво и стабильно.

Для получения доступа к энергии первоэлемента «Объединение» достаточно во время концентрации внимания эпизодически вспоминать о том, что, прорабатывая проблемы своего тела, мы таким образом способствуем оздоровлению своей души, а значит и всего внешнего мира в целом.

Энергию первоэлемента «Приумножение» мы получим автоматически во время прилагаемых усилий по концентрации внимания на физических ощущениях, а также усилий при непосредственной работе с телом (третье требование). А сопровождение усилий положительными эмоциональными состояниями дополнительно приведет к значительному увеличению притока энергии первоэлемента «Приумножение».

Вполне возможно, что выполнение второго обязательного требования для некоторых практикующих покажется чрезмерно сложным. Поэтому в качестве альтернативы предлагаем Вам метод, позаимствованный из теории и практики «Лайя Йога». Вместо непрерывной концентрации внимания на физических ощущениях попробуйте непрерывно воображать, что в клетки Вашего тела входят **первозвук** «ОМ» и **первосвет** всепроникающего Сознания.

Если при выполнении второго требования вся работа по преображению тела осуществляется «Всепроникающим Сознанием», то для выполнения третьего требования работать с телом необходимо самостоятельно.

Участие Высших сил в деле просветления нашего тела по закону Парето составляет примерно 80% против наших 20%. Причём в духовном мире этот закон получил даже более реальное воплощение, чем в экономике, в которой он впервые был открыт.

Исходя из нашего опыта трансперсональной терапии, мы с полной ответственностью утверждаем, что в деле поиска духовной реализации силы, представляющие Высшее «Я», обычно принимают самое активное участие. Нам остаётся только лишь заслужить благосклонность Высшего «Я» своими регулярными усилиями. Тогда невозможное станет возможным: омоложение тела, подавление гена старения и регенерация клеток.

Не верите?

Обратите внимание на образ жизни Поля Брега. В 60 лет он имел дряхлое больное тело. В результате его исполинских усилий в 95 лет Поль Брег выглядел максимум на 45 лет. Его тело приобрело способность регенерации клеток и органов. Зубы и волосы были полностью и целиком восстановлены.

Подумайте над тем – разве он сам, без помощи сил Высшего «Я», смог бы осуществить необходимые для этого изменения в ДНК?

Какие комплексы упражнений и мероприятий мы должны совершать, чтобы наиболее эффективно продвигаться в деле просветления физического тела? Ведь существуют сотни систем и методов очищения, закаливания и оздоровления?

Для того чтобы ответить на этот вопрос, обратим внимание на сле-

дующий факт. Мастера аутотренинга протыкают свои руки спицами, а шаманы живот мечом. При этом боли они не чувствуют. Поражённые участки тела заживают в течение суток.

Как можно объяснить это явление?

Всё живое на свете, включая клетки физического тела и системы организма, обладает способностью эмоционально реагировать на значимые события. И чем больше угроза их уничтожения, тем сильнее переживается в сознании боль или физический дискомфорт. В итоге клетки получают своего рода психотравму, блокирующую их способность к восстановлению или регенерации. В случае с мастерами аутотренинга и шаманами этого не происходит. Они научились выключать личностные и телесные эмоции. Поэтому их клетки быстро и безболезненно восстанавливаются. Отсюда следует вывод - чем быстрее мы обучим наше тело эмоционально не реагировать на различные формы уничтожения и умирания, тем скорее приобретём способность к быстрому восстановлению и регенерации клеток и систем организма в целом.

– *Но опять-таки*, – скажете Вы, – *на сегодняшний день существует множество систем оздоровления голодом, холодом, жарой, нехваткой кислорода, болевыми воздействиями. Что из этого множества выбрать?*

Выбор мы оставляем за самим читателем. Главное при этом не забывать об основной цели тренировок и процедур – способности клеток к регенерации.

Мы, к примеру, выбрали для себя следующее.

Полуторасуточный голод 1 раз в неделю. Задержка дыхания на выдохе. Пять тибетских упражнений («Око возрождения» Петера Келдера). Утренний танец под музыку с включением максимального количества суставов. Контрастный душ после танца.

Что касается йоги, то мы используем сочетание таких асан как берёзка, плуг и мостик с троекратным их повторением. Все упражнения и процедуры выполняются нами совершенно спокойно или сопровождаются положительными эмоциональными состояниями.

На все процедуры у нас уходит обычно до полутора часов в день, что, на наш взгляд, вполне достаточно.

При описании третьего требования хотелось бы несколько строк посвятить возможной эволюции просветлённого тела и трансформации его в радужное. Согласно почерпнутым нами сведениям из «Лайа Йоги», учений Бабаджи и «Дзог-Чен» радужное тело, сотканное из света, неуничтожимо и может существовать в любой физической среде, способно путешествовать в космосе и материализоваться в подобие

физического. Существует целый ряд мастеров-учителей, трансформировавших своё тело в радужное и живущих уже более двух тысяч лет. Самым известным из них, поддерживающим постоянный контакт со смертными, является Бабаджи Нагаруджа. У нас имеются сведения о том, что Иисус из Назарета сумел трансформировать своё тело в радужное и уже после «так называемого воскресения» демонстрировал своим ученикам материализацию подобия физического тела. Заметьте, добиться этого ему было непросто. Беспрерывные бдения, молитвы, сорок дней в невыносимых условиях израильской пустыни без пищи и воды, заключительный предельно болевой тренинг, а также постоянная помощь свыше привели к тому, что для него стала возможной трансформация физического тела в радужное

В деле просветления физического тела немаловажное значение имеет эволюция его питания. Главная суть этой эволюции заключается в том, чтобы обучить клетки физического тела питаться не за счёт внешних источников, а за счёт своих внутренних резервов. В идеале - это извлечение энергии из вакуума и синтезирование из этой энергии всего необходимого для клетки. Общий план эволюции питания физического тела следующий: питание обычное – вегетарианство – питание соками – питание водой – питание воздухом – питание солнцем (светом) – питание вакуумом.

Достижимо ли это?

Может быть и достижимо, но для нас с Вами - это пока теория из области фантастики. Поэтому возвратимся к нашему бренному телу и зададим по поводу его просветления вопрос :

Какого рода питание более всего будет способствовать просветлению тела?

Ответ давно известен-вегетарианское.И к вегетарианству желательно перейти нам вовсе не из-за этически-моральных или каких-то других соображений, а из-за того, что это – первый шаг в эволюции питания.

Без приведенных нами ***дополнительных рекомендаций***, в принципе, можно обойтись. Но с другой стороны, если применение этих рекомендаций не составит большого труда и при этом есть шанс ускорить процесс трансформации тела, то почему бы ими не воспользоваться.

Как мы уже неоднократно указывали, воображение является главным инструментом формирования событий. Сила воображения широко используется в магии, экстрасенсорике, психотерапии, Н.Л.П.

При использования воображения для принятия программы просветления тела областями бессознательного необходимо соблюдать соответ-

ствие языков программирования. Для областей надсознательного таким языком является визуальный образ, а для тела язык ощущений. Едва проснувшись, вспомните тот момент в жизни, когда Вы находились в наилучшей физической форме. Вообразите и ощутите, что Ваши кожа, лицо, волосы, зубы, органы и всё тело в целом омолаживаются, и стрела времени в теле обращается вспять. Через одну- две минуты представьте и ощутите, что Вы прямо сейчас стали вечно юным и абсолютно здоровым человеком. Кроме этого представьте и ощутите, что Ваше тело прямо сейчас спокойно может переносить холод, голод, жару и боль, и в считанные минуты клетки могут легко восстанавливаться при травмах, порезах, увечьях. Можете представить также ящерицу, которая потеряла хвост, и он тут же снова отрос. А Вы и есть та самая ящерица, у которой не только может заново отрасти хвост, но и любая часть тела или любой орган. После этой несложной процедуры тут же приступайте к длительной концентрации внимания на физических ощущениях.

Для тех, у кого наблюдаются проблемы с созданием образов, мы можем порекомендовать «исцеляющие настрои» Г. Н. Сытина. Читаете и выбираете из всех имеющихся настроев те фразы и метафоры, которые более всего вызывают у Вас соответствующие образы и ощущения. Составляете из этих метафор содержание настроя на тему «просветление тела», мысленно проговариваете его, обращая внимание на изменение в ощущениях.

Многим из нас, в принципе, не помешало бы заняться методикой Сытина, используя аудиофайлы настроев Сытина.

Выполнение второй рекомендации, также как и первой, не требует каких-то особых усилий. Эта рекомендация заключается в том, что нам время от времени желательно обращаться за помощью свыше. Без этой помощи в деле трансформации физического тела (и не только в этом) никак не обойтись.

По третьей рекомендации существуют противоположные мнения. С точки зрения одних учителей, человеку, желающему заполучить вечное тело, необходимо раз и навсегда покончить с сексом. По их мнению, половая энергия является необходимым компонентом для рождения нового просветлённого тела. На наш взгляд, это утверждение совершенно справедливо для людей с дефицитом сексуальной энергии. Но если Вы принадлежите к числу людей с избытком сексуальной энергии, Вам не следует подавлять свою природу. Для людей такого рода существуют специальные школы просветления духа и тела. С этими школами мы знакомы понаслышке и не в нашей компетенции объяснять, в чём суть этих школ. Единственно, что мы можем посоветовать людям, обладающим таким даром, это остерегаться использовать сексуальную энергию

для взращивания своих ложных структур.

Итак, дорогой читатель, Вы, надеемся, убедились в том, что для просветления тела придется приложить немало усилий.

А нельзя ли молодость, здоровье и вечную жизнь получить без особых усилий? Ведь, существуют же разные омолаживающие препараты, эликсиры бессмертия, омоложение посредством стволовых клеток, возможность переноса сознания на другой носитель, понижение температуры тела на один градус и так далее. К тому же, учёные на сегодняшний уже готовы к подавлению гена старения p16 и обещают продление жизни до 150 лет и более.

На наш взгляд нельзя. Дух Жизни, который в Нас и вокруг Нас, не заинтересован в том, чтобы мы получили Свободу и вечную Жизнь, не прилагая своих личных усилий. В противном случае мы бы сразу рождались с просветлёнными телами. Попытка с чёрного входа получить вечную жизнь в физическом теле совершалась неоднократно. Но каждый раз такие попытки заканчивалась плачевно. Стволовые клетки или специальные гормоны вызывали омоложение на некоторое время, после чего наступало резкое старение организма. Приёмы эликсиров и ванн бессмертия в большинстве случаев заканчивались тем, что принявший их скоропостижно умирал. Однако следует заметить, такой поворот событий не грозит тем, кто непреклонно прилагает усилия по достижению просветления своего тела, эмоции и разума. Если такому человеку существование предложит, без особых от него на то усилий, эликсир молодости, то применение этого препарата ему как минимум не навредит.

Содержание

От авторов.....3
Глава 1. Картография человеческой психики 6
Глава 2. Матрица психических функций ….....26
Глава 3. Классификация психологических типов….....33
Глава 4. Экзистенциональные архепотребности человека.
Эзистенциональные типы.....42
Глава 5. Человеческий способ существования – основа здорового
образа жизни.....55
Глава 6. От осознавания к сознательности….....62
Глава 7. От согласия к умиротворению….....71
Глава 8. Что за явление любовь….....85
Глава 9. От доброжелательности к любви.....95
Глава 10. Неуязвимые человеческие ценности. Концентрация,
молитва, медитация, осознавание, шикантаза, воображение,
внутренняя доброжелательность, согласие, отрешенность.....109
Глава 11. Эмоции и эмоциональные состояния. ….....124
Глава 12. Страх. Эмоции страха. Страх смерти. Фобии.....135
Глава 13. Социальные страхи.
Стыд, позор, смущение. Неуверенность.....156
Глава 14. Агрессия. Причина возникновения
и динамика развития.....166
Глава15. Агрессивные эмоции. Пути уменьшения и прекращения
человеческой агрессии.....175
Глава 16. Обида.....183
Глава 17. Множественность «я» в человеке.
Ложные и ложнонаправленные структуры.....188
Глава 18. Вопросы кармы с позиций витапсихологии.....204
Глава 19. Свобода и пути её достижения.....213
Глава 20. Мандала реальности какая она есть.....228
Глава 21. Три приципа и пять первоэлементов существования.....245
Глава 22. Духовная реализация пяти первоэлементов.....257
Глава 23. О возможности просветления физического тела.....274

ДОПОЛНЕНИЕ К КНИГЕ

ВИНА

ВИНА

Прежде чем начать описание наших исследований переживания вины мы обратились к высказыванию по данному вопросу авторитетов в области психологии. И вот что мы выяснили.

З.Фрейд и Г.Мендель обобщили вину с тревогой и совестью.

А.Г. Ковалёв и Н. Козлов рассматривали вину как явление, сопутствующее совести.

Психотерапевт Н. Лазарев усмотрел в вине агрессию, направленную на самого себя.

Ю.М. Орлов и Д. Осьюбел увидели вину как переживание рассогласованности между тем, «каков я есть и тем, каков я должен быть».

В принципе, по поводу этих взглядов у нас особых возражений нет. Каждый из них раскрыл ту или иную сторону возникновения и переживания вины. Но для решения «витапсихологических» задач нам необходимо было найти такое определение вины, исходя из которого можно было бы выразить любое её переживание. Нам кажется, что мы справились с поставленной задачей. И на обозрение наших читателей предлагаем следующее определение вины:

Вина – это переживание угрызения совести (самобичевание), возникающее в случае причинения субъектом страданий какому-либо объекту.

Исходя из этого определения, личное переживание вины можно выразить примерно следующим образом:

«Я виноват(а) и переживаю угрызение совести по поводу того, что причинил (ла) (Майклу, Петру, Марии, обществу, животному, растению, предмету) страдания.

Необходимыми условиями переживания вины являются:

1. Причинение субъектом неприятностей (боли, страдания, обиды и т.п.) объекту.

2. Способность субъекта к эмпатии, то есть, к сопереживанию страданиям объекта. (Неспособные к сопереживанию садист или нарцисс виновными себя по поводу содеянного не чувствуют).

3. Осознание субъектом того, что именно он стал причиной страданий.

Исключением в выполнении общих условий переживания вины является переживание ***чистого угрызения совести***.

Переживание ***чистого угрызения совести*** (чистого стыда или вины) возникает в тех случаях, когда человек осознает, что он проживает свою жизнь не по-человечески, и потому ему стыдно перед самим собой, высшим «Я» или Существованием, хотя внешне он вреда никому не приносит.

Дополнительными факторами, усиливающими переживание вины, являются:

1.*Укоры, обвинения, обиды, а также различные формы наказаний по отношению к обвиняемому.*

2. Степень ответственности субъекта в отношении происшедшего.

3. Степень душевной близости субъекта и объекта (чем больше мы любим и чем более душевно привязаны к объекту, тем сильнее переживание вины).

Так же как и обида, вина может повлиять на наше физическое и психическое состояние. Психофизиологами было установлено, что, чем глубже и устойчивее чувство вины, тем больший вред от него следует ожидать. Переживание вины может привести к спазмам сосудов сердца, нарушению деятельности желудочно-кишечного тракта, ослаблению иммунной системы, радикулиту, глубоким депрессивным состояниям.

Учитывая всё вышесказанное, мы просто обязаны оказать читателям посильную помощь в избавлении от ***ложных форм*** вины и продуктивном обращении с теми её формами, которые имеют под собой реальные основания.

Начнём с конкретного примера переживания ложнопринятой на себя вины.

Этот случай произошел с одним из наших слушателей Н. До 27-летнего возраста он жил со своей любимой мамой, которая в нём души не чаяла. Когда ему исполнилось 27 лет он, наконец, влюбился в достойную женщину, начал с ней встречаться, она от него забеременела, и они решили пожениться. Мама, всецело жившая сыном и не желавшая ни с кем делить его, воспротивилась такому решению. Она находила любые предлоги, чтобы очернить свою будущую невестку, хотя для этого не было никаких оснований. В конце концов, мама поставила вопрос ребром: «либо я, либо она». Парень выбрал женитьбу и ушел от матери. После его ухода мать более двух лет отказывалась поддерживать с сыном и невесткой какие-либо отношения. А сын все это время чувствовал себя виноватым перед своей матерью.

В данном случае Н. ложно посчитал себя причиной страданий своей мамы. Он не понимал, что под видом полной душевной самоотдачи мамы кроется её неспособность жить своим собственным смыслом жизни.

В психотерапевтической беседе мы помогли Н. осознать, что его поступок по отношению к матери вовсе не был чем-то неприемлемым, а скорее, наоборот, - полезным хирургическим актом, вынуждающим мать отказаться от духовного паразитирования и активно способствующим поиску смысла жизни в себе и для себя.

Существует ряд разновидностей *принятия* на себя ложной вины. Вот примерный их список:

1. Вы действовали к лучшему, но по воле обстоятельств получилось всё не так хорошо, как кому-то этого хотелось бы (хотелось как лучше, а получилось как всегда)

2. Вы не собирались действовать ни к лучшему, ни к худшему, но по воле обстоятельств или невзначай, Вы стали причиной чьих-то страданий.

3. Вы чувствуете себя виновными в том, что не выдерживаете требований данного общества, производства, фирмы по причине Ваших недостаточных способностей, неловкости, неопытности, некомпетентности и т. п.

4. Вам пришлось выбрать меньшее из двух зол. К примеру, либо Вы предаёте свою фирму, либо уничтожат Вашу семью.

Наши рекомендации на приведенные разновидности переживания ложной вины следующие:

1). В первом варианте, который часто встречается в быту, мы, прежде всего, предлагаем остановить невротические обвинения Ваших обвинителей волевым путем и вместо обвинений попросить их поблагодарить Вас за Ваши старания, ибо, в противном случае, Вы вообще не будете ничего для них делать. После этого шага объясните Вашим обвинителям, что претензии по поводу возникших неприятностей следует предъявлять не Вам, а его величеству Случаю.

2). Сравнительно часто встречается и другая разновидность переживания ложной вины, когда Мы не собирались делать что-либо кому-либо, а в итоге стали причиной тех или иных неприятностей. Так, из нашей веселой молодости вспоминается случай, когда для разнообразия вместо распространённого в те времена среди молодёжи в разговорной речи междометия «бля», один из авторов этой книги в беседах с лицами мужского пола (где надо и не надо) вставлял вопрос «А баба твоя?». Но вот однажды этот незатейливый вопрос был задан одному хорошему знакомому, у которого как раз с его «бабой» были какие-то особо сложные отношения. В итоге он не на шутку обиделся, а нам на своей шкуре пришлось почувствовать чувство ложной вины.

Следующий случай на эту тему произошел с одним из спортсменов. На международных соревнованиях по фехтованию в поединке встретились два выдающихся мастера фехтования. Один из них представлял СССР, а другой Федеративную Республику Германию. Во время поединка у немецкого фехтовальщика обломалась шпага, а оставшийся в руках клинок пробил защитную сетку фехтовальщику из СССР, попал в глаз и вошёл в мозг на 18 см. Спасти его врачам не удалось. После случившегося фехтовальщик из Германии прекратил участие в соревнованиях и долгое время, по свидетельствам его друзей, чувствовал себя виновным в происшедшем.

Как в первом, так и во втором случае, случившееся вовсе не зависело от воли людей, посчитавших себя виновными.

И тем не менее, они чувствовали себя виноватыми.

- Почему это произошло?

- А произошло это потому, что их разум подчинился чувствам и автоматически нашел способ заняться самообвинением.

- Что же делать в таких случаях?

- Сострадать психологическим проблемам ближних, если Вы их случайно зацепили, конечно, надо. И соболезнование в трагических случаях с соблюдением соответствующего ритуального поведения тоже необходимо. А вот считать себя виновными вовсе не обязательно. В таких случаях разум и воля должны быть начеку. Главная наша задача в подобных случаях - не допускать мысли, а вместе с ней и чувства своей виновности.

А на будущее необходимо учесть, что даже если Вы и пальцем не пошевельнёте, чтобы сделать кому-либо что-либо, Вы всё равно станете для некоторых людей (в виду их психологической замороченности) причиной их неизбежных огорчений.

3). Нередко в отношениях людей встречается и третья разновидность переживания вины, когда Мы подводим кого-либо (коллектив, друзей, команду, общество и т д.) вовсе не потому, что мы были безответственны, а по причине неопытности, нехватки сил, способностей, усталости и т.п. Хорошо, если при этом рядом находится мудрый человек, который скажет Нам, что всё в порядке, главное, что ты сделал всё, от тебя зависимое, а опыт - дело наживное. Но к сожалению, мудрые люди встречаются не так уж часто. В основном Нам приходится иметь дело с людьми, которые, обвиняя Нас в нашей несостоятельности, пытаются как можно глубже вогнать в Нас гвоздь вины, не подозревая того, что так можно человека и калекой сделать. И если такие обвинения длятся годами (а в семьях это обычное явление), то чувство вины у обвиняемого может стать хроническим, а сам обвиняемый будет «вечно виноватым идиотом».

- Что делать Нам в таких случаях?

- Если неприятности возникли в результате Вашего промаха, объясните, что Вы не Бог и Ваши ошибки неизбежны, а все, что Вы можете сделать -это постараться не допускать их в будущем. Попросите помочь Вам разобраться в допущенных ошибках. Само же переживание вины в этом случае (как бы Вас при этом не обвиняли) следует контролировать и не допускать.

4). А что необходимо делать в случае, когда Вы вынуждены делать выбор, и при любом выборе Вы можете оказаться виновными?

Наша рекомендация следующая – выбор сделать с помощью жребия, а всю вину за результаты этого выбора переложить на Судьбу, Бога или Рок.

В целом, об обращении с ложными формами вины можно сказать следующее.

Во всех тех случаях, когда Вы стали причиной неприятностей для окружающих Вас существ, но при этом Вы не собирались осознанно кому-либо навредить и не относились безответственно к своему долгу, не принимайте к себе никаких обвинений со стороны окружающих.

А теперь давайте рассмотрим случай, когда чувство вины имело под собой реальное основание.

Один известный футболист «О» перед вылетом своей команды на ключевой матч загулял, попал в незавидную историю и опоздал ко времени вылета самолёта. В итоге команда потерпела поражение со всеми вытекающими отсюда последствиями. «О» после случившегося долго чувствовал себя виноватым перед тренером, командой и болельщиками и всячески пытался хорошей игрой изгладить свою вину (что, в конце концов, ему удалось).

Эта история, на наш взгляд, является типичным примером реального переживания вины. Для этого есть в наличии все необходимые факторы:

а) причинение многочисленных огорчений одноклубникам и поклонникам;

б) осознание глубины своей безответственности;

с) сопереживание огорчениям своих одноклубников.

- Что можно порекомендовать для подобных случаев, где главной причиной возникновения вины является безответственность?

- Во-первых, в таких случаях мы рекомендуем некоторое время почувствовать себя виноватым, так как переживание вины, как и другие отрицательные переживания, способно блокировать негативный опыт безответственности, или, другими словами, способно вызвать отвращение к возможной безответственности в будущем. К тому же, давно замечено в религиозной и мистической практике, что умеренное и искреннее переживание своей вины (покаяние) вызывает очищающий психику и тело эффект.

После пережитого «искупления» желательно, на наш взгляд, выразить своё отношение к самому себе во всеуслышание. То есть - «осознаю, что поступил по-свински и готов принять соответствующее наказание». Этот шаг снимет возникшее напряжение между виновным и пострадавшими. Ну а далее всё просто – необходимо становиться ответственным и стараться по мере своих возможностей более не подводить окружающих Вас людей.

- И наконец, что же делать, если Мы причинили вред, страдание, огорчение, неприятности и т.д. окружающим сознательно и целенаправленно?

В этом случае никто обычно чувство вины не переживает. Так же, как не переживает вину садист, издеваясь над своей жертвой. В этом случае переживание вины может наступить только после определённого духовного роста или после перенесения какого-либо чувствительного наказания. Другими словами, после осознания степени того вреда и страданий, которые Мы принесли окружающим. Если это, дай Бог, произошло, то поначалу неплохо было бы мысленно попросить прощение у тех, кому Мы причинили страдания. С другой стороны, вовсе не имеет смысла долго застревать на самообвинении, поскольку ранее Вы были совсем другим нездоровым существом, которое в то время никак не могло действовать иначе. Всё, что Вы можете сделать по отношению к тому существу из прошлого - это начать жить с новым пониманием и новым отношением к жизни.

Наш эл.адрес: Mihlyus@mail.ru
Будем рады отзывам

P.S. Каждый элемент на обложках имеет своё собственное символическое значение (море, берег,небо, количество голубей, шахматы и т.д.)

УДК 159.9
ББК 88.3
Н 48

Михайло та Люсія Некрасові

Вітапсихологія

книга-посібник
(російською мовою)

Дизайн, комп'ютерна верстка
Андрій Лотоцький

Літературна редакція
Михайлина Маїк

Підписано до друку з оригінал макету 23. 05. 2011
Формат 60x84 $^{1}/_{16}$
Гарнітура Times, друк офсетний.

Віддруковано:
ТзОВ «Видавнича фірма «Афіша»
м. Львів, вул. Півколо, 14
тел.: 032-297-14-27

ISBN 978-966-2067-09-5

© М. Некрасов
© Л. Некрасова